



ESCUELA DE POSGRADO
UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**Taller “Deshojando margaritas” en la violencia de pareja en
adolescentes de una Institución Educativa estatal de El
Milagro.**

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:

MAESTRA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA

AUTORA:

Br. Jara Gálvez Diana Lucero

ASESOR:

Mg. Fernández Burgos, María Celeste

SECCIÓN:

Humanidades

LÍNEA DE INVESTIGACION:

Modelos de prevención y promoción psicológica

PERÚ – 2019

Página del jurado

Dra. CAMPOS MAZA Carmen Cristina
Presidenta

Dra. CRUZADO VALLEJO María Peregrina
Secretaria

Mg. FERNÁNDEZ BURGOS María Celeste
Vocal

DEDICATORIA

Dedicado a mi familia, en especial a mis padres por su amor incondicional, por ser el mejor ejemplo de aprendizaje continuo, por incentivar me a ser cada día mejor. A mis hermanas que siempre han sido y serán mis ángeles guardianes, que me brinda su amor sin límites.

AGRADECIMIENTO

Gracias a Dios por su protección y amor, por las oportunidades que me ha dado y acompañarme cada día de mi vida; a mi familia por su tolerancia y motivación para el desarrollo de esta nueva etapa en mi vida. Gracias a todas las personas que me apoyaron y estuvieron cuando más los necesitaba, en especial a mis hermanas por ser mi fuente de apoyo y motivación constante, y a mi amiga y hermana Silvia Chang, por siempre estar a mi lado en las buenas y en las malas motivándome para cumplir mis metas y poder constituir esta investigación.

DECLARATORIA DE AUTENTIFICACIÓN

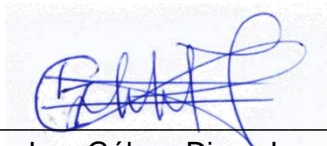
Yo, Diana Lucero Jara Gálvez, estudiante del programa Maestría en Intervención Psicológica, de la escuela de Posgrado de la Universidad César Vallejo, identificado con DNI N°70042477, con la tesis titulada “Taller “Deshojando margaritas” en la violencia de pareja en adolescentes de una Institución Educativa Estatal de El Milagro”.

Declaro bajo juramento que:

1. La tesis es de mi autoría
2. He respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas. Por tanto, la tesis no ha sido plagiada ni total ni parcialmente.
3. La tesis no ha sido plagiada; es decir, no ha sido publicada ni presentada anteriormente para obtener algún grado académico previo o título profesional.
4. Los datos presentados en los resultados son reales, no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados y por tanto los resultados que se presenten en la tesis se constituirá en aportes a la realidad investigada.

De identificarse fraude (datos falsos), plagio (información sin citar a autores), autoplagio (presentar como nuevo algún trabajo de investigación propio que ya ha sido publicado), piratería (uso ilegal de información ajena) o falsificación (presentar falsamente las ideas de otros), asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a la normatividad vigente de la Universidad Cesar Vallejo.

Trujillo, diciembre del 2018.



Br. Jara Gálvez Diana Lucero
DNI N° 70042477

PRESENTACIÓN

Señores miembros del Jurado, presento ante ustedes la Tesis titulada “Taller Deshojando margaritas en la violencia de pareja en adolescentes de una Institución Educativa estatal de El Milagro”. Con la finalidad de determinar la influencia del Taller “Deshojando Margaritas” en la violencia de pareja en adolescentes de una Institución Educativa Estatal de El Milagro, en cumplimiento del reglamento de grados y títulos de la universidad cesar vallejo para obtener el grado académico de Magister en Intervención en Psicología.

Esperando cumplir con los requisitos de aprobación.

Jara Gálvez, Diana Lucero

ÍNDICE

	Pág.
Página de Jurados.....	ii
Dedicatoria	iii
Agradecimiento	iv
Declaración de autenticación	v
Presentación	vi
Índice	vii
Resumen	ix
Abstract	x
I. INTRODUCCION.....	11
1.1 Realidad problemática	11
1.2 Trabajos previos	15
1.3 Teorías relacionadas al tema.....	19
1.4 Formulación del problema	32
1.5 Justificación del estudio	32
1.6 Hipótesis.....	33
1.7 Objetivos	34
II.MÉTODO.....	35
2.1. Diseño de investigación.....	35
2.2. Variables, operacionalización	35
2.2.1. Variables	35
2.2.2. Operacionalización	35
2.3. Población y muestra	37
2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad.	38
2.5. Métodos de análisis de datos	40
2.6. Aspectos éticos	40
III. RESULTADOS	41
IV. DISCUSIÓN	47
V. CONCLUSIONES.....	56
VI. RECOMENDACIONES.....	58
VII. REFERENCIAS	59
VIII. ANEXOS	67

ÍNDICE DE ANEXOS

Prueba de normalidad de Shapiro WilL.....	67
Matriz de consistencia	68
Consentimiento informado	69
Protocolo de aplicación del inventario de violencia	70
Taller “Deshojando Margaritas”	72
Constancia de Aplicación.....	114

INDICE DE CUADROS

Cuadro N°1: Operacionalizacion de la variable Independiente.....	35
Cuadro N°2: Operacionalización de la variable dependiente	36

INDICE DE TABLAS

Tabla N° 1: Distribución de la Población de estudiantes de una Institución Educativa de El Milagro	37
Tabla N° 2: Distribución de la Muestra de estudiantes de una Institución Educativa de El Milagro	38
Tabla N°03: Distribución según nivel las dimensiones de violencia en parejas del grupo experimental antes y después de aplicación del Taller.	41
Tabla N°04: Distribución según nivel de las subescalas de Violencia Cometida en integrantes del grupo experimental antes y después de aplicación del Taller.	42
Tabla N°05: Distribución según nivel de las subescalas de Violencia Sufrida de parejas en integrantes del grupo experimental antes y después de aplicación del Taller.	43
Tabla N°06: Comparación de Violencia en integrantes de los grupos experimental y control antes y después de aplicación del Taller.	44
Tabla N°07: Comparación de dimensión Violencia Cometida en integrantes de los grupos experimental y control antes y después de aplicación del Taller.	45
Tabla N°08: Comparación de dimensión de Violencia Sufrida en integrantes de los grupos experimental y control antes y después de aplicación del Taller.	46

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo determinar la influencia de El Taller “Deshojando Margaritas” en la violencia de pareja en adolescentes de una Institución Educativa Estatal de El Milagro. Se utilizó el diseño de investigación cuasi experimental, para determinar el tamaño de la muestra utilizando el muestreo no probabilístico por conveniencia, seleccionando 12 participantes para el grupo experimental y 12 para el grupo control. Asimismo para la medición del taller se utilizó el Inventario de Violencia en las relaciones de Noviazgo entre adolescentes. Finalmente los resultados muestran diferencias muy significativas ($P < .05$) entre el antes y después de la aplicación del taller en el grupo experimental, no teniendo variación en el grupo control.

Palabras Claves: Violencia cometida, violencia sufrida, adolescentes, noviazgo.

ABSTRACT

The objective of the present investigation was to determine the influence of the Workshop "Deshojando Margaritas" in the violence of a couple in adolescents of a State Educational Institution of the Miracle. The quasi-experimental research design was used to determine the sample size using non-probabilistic convenience sampling, selecting 12 participants for the experimental group and 12 for the control group. Likewise, for the measurement of the workshop, the Inventory of Violence in the relationships of Courtship between adolescents was used. Finally, the results show very significant differences ($P < .05$) between the before and after the application of the workshop in the experimental group, not having variation in the control group.

Key words: Violence committed, violence suffered, adolescents, courtship*

I. INTRODUCCION

1.1 Realidad problemática

La violencia en las parejas es un problema social y de salud que no afecta solo al sujeto sino también al entorno de personas cercanas, dicha violencia si bien es cierto se puede dar de forma bidireccional entre varones y mujeres, sus principales víctimas suelen ser del género femenino (Vargas, 2017).

Desde la perspectiva de la OMS entendemos a la violencia infringida por la pareja “como cualquier comportamiento dentro de una relación íntima, que cause o pueda causar daño, físico, psíquico o sexual a los miembros de la relación” (OMS, 2013).

Desde 1996, la OMS consideró a la violencia hacia las mujeres como una prioridad de salud Pública (Naciones Unidas, 1993). Las distintas investigaciones llevadas a cabo hasta el momento indican la presencia de diversas formas de violencia; estando la violencia de pareja usualmente seguida de maltrato emocional y sexual (OMS, 2013).

En el estudio multipaís de la OMS (2005), refiere que entre 13% al 61% de mujeres al menos en alguna ocasión había sido víctima de violencia física por parte de pareja; de 6% a 59% violencia de tipo sexual; y de 20% a 75% información que, durante el desarrollo de la relación, mencionaron ser víctimas de uno o más hechos de maltrato emocional ejecutados por parte de la persona con quien mantenían una relación.

Así también, un estudio comparativo de los informes obtenidos de encuestas demográficas y de salud realizadas en nueve países halló que la proporción de mujeres habían tenido al menos relación de pareja; y que habían sido violentadas física o sexualmente por su esposo o pareja cohabitante actual o más reciente; oscilaba entre 18% en Camboya y 48% en Zambia; esto en relación a la violencia física, y entre 4% - 17% respecto a la violencia sexual (Kishor y Johnson, 2004 citado en OMS,

2013). En poblaciones latinoamericanas y del caribe se encontró que la mayoría de mujeres han sufrido violencia física y emocional respecto de sus parejas.

Referente a los diversos actos de violencia perpetrados hacia la pareja se puede observar que uno de los más graves, es lo que conocemos como feminicidio; Si bien es cierto este delito se da en todos los grupos etarios suele ser más frecuente en los adolescentes y jóvenes. En el Perú el 33,3% de casos de feminicidio se dio en jóvenes 18 a 25 años y un 9,4% en adolescentes de 12 a 17 años. En el 70, 8% de casos el principal causante fue el enamorado o expareja sexual de la víctima (Ministerio de Salud, 2017).

En lo concerniente a la adolescencia, el Ministerio de Salud de Perú en su resolución Ministerial N° 538-2009/MINSA, define a la población adolescente como aquella cuya edad se comprende entre los 12 y 17 años. En este punto se puede referir que en el Perú en 2015, la población de 10 a 19 años constituía el 18.6% de la población peruana, y será 17.4% en 2021 (MINSA, 2017).

Ahora bien, la adolescencia es un proceso en el cual los individuos pasan de un estado de niño a adulto joven, a lo largo de esta transición, enfrenta diversos desafíos, como: la reestructuración y consolidación de su imagen corporal, el proceso de independencia y autonomía económica y social, el establecimiento pleno de identidad, el desarrollo y asunción de un sistema de valores, la programación del futuro y el desarrollo de su identidad psicosexual (Peñaherrera, 1998). En este momento las relaciones personales y las dinámicas sociales que se instituyen en esta etapa son puntos esenciales de cambio, debido a la importancia creciente que adquiere y por las diferentes relaciones que inician con los iguales en este momento evolutivo (Viejo, 2014).

Gradualmente, los adolescentes van ampliando la confianza con sus pares, considerándolos como punto de apoyo que les brinda intimidad, consuelo y bienestar general. En esta etapa las relaciones sentimentales constituyen una nueva experiencia primordial (Miller y Benson, 1999

citado en Viejo, 2014). Es en este proceso cuando surgen nuevos y sustanciales vínculos afectivos, tales como el enamoramiento o la búsqueda de la intimidad, dando lugar a las primeras relaciones íntimas o de pareja (Martínez, 1994). Así mismo, González, Muñoz, y Graña (2003), refieren que esta es una etapa de particular vulnerabilidad para el desarrollo de conductas violentas.

Ante lo cual encontramos que, según el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) en la investigación desarrollada a través de la Encuesta Demográfica y de Salud Familiar en el 2014 (ENDES), refiere que el 71.7% de adolescentes entre 15 a 19 años refirió haber sufrido violencia por parte de la pareja. Así también se encuentra que en este grupo de edad en el Perú el 68.7% ha sufrido algún tipo de control y violencia Psicológica y/o Verbal un 70.3%, por otro lado encuentran que la violencia física y sexual se da con menor frecuencia con un 24.8% y un 3.0% respectivamente.

Dicha violencia es denominada violencia de género y está presente en casi todos los países, con una prevalencia mundial de 35% y puede ser de carácter físico, sexual y psicológico; en una investigación realizada en Sudáfrica, 42% de mujeres entre los 13 y 23 años de edad indicaron que habían sido violentadas físicamente en citas amorosas; asimismo se encuentra mayor número de experiencias violentas al interior de los países y entre ellos se encuentra el Perú. Siendo que las mujeres jóvenes de 15-19 años quienes tienen mayor riesgo de sufrir violencia física/sexual o ambas perpetrado por la pareja, hecho que ocurre con mayor frecuencia en el medio urbano del Perú. Asimismo en la Libertad Según la Encuesta Demografica y de Salud familiar en el 2014 realizada por la INEI, se encontró que el 65.1% ha sufrido algún tipo de control y el 68.0% a sido víctima de Violencia Psicológica – Verbal; sin embargo en cuanto a la violencia Física y sexual la incidencia disminuye con un 22.7% y un 6.4% respectivamente

La violencia perpetrada por la pareja aqueja tanto a mujeres adolescentes como a aquellas con mayor edad (OMS, 2014). Su presencia en el

noviazgo ha sido estudiada en menor cantidad que la violencia marital. Sin embargo, algunas investigaciones revelan que su ocurrencia es mayor a lo esperado, aunque sus secuelas no sean habitualmente tan graves (Barnett, Miller- Perrin y Perrin, 1997, citado por Gonzales y Santana, 2001). Asimismo, se ha constatado que la violencia se manifiesta incluso en parejas muy jóvenes (Gonzales y Santana, 2001).

Según refieren diversos autores una probable respuesta a esta circunstancia se encuentra conectada con la dificultad que los adolescentes y jóvenes presentan para reconocer que son víctimas del maltrato (Pazos, Oliva, y Gómez, 2014). Es rescatable tomar en consideración que uno de los aspectos que agrava la invisibilización de la violencia durante el noviazgo es la idealización que adolescentes y jóvenes realizan de las conductas violentas, con base en el “amor romántico” y la justificación y el hecho de quitarle importancia a comportamientos violentos como son los celos, el control obsesivo, etcétera (Soldevila, Domínguez, Giordano, Fuentes, & Consolini, 2012).

La violencia en la pareja, entendida como un acto que supone la negación del ejercicio de los derechos del otro; trae consigo una serie de repercusiones, tanto sociales, económicas como políticas; puesto que constituye un elemento que por vía directa o indirecta frena el desarrollo de los países (Rico, 1992). Siendo así que las Naciones Unidas, considera a esta como un grave problema de salud pública; ya que supone una gran demanda de los servicios de salud general y de emergencia, generando un alto costo para los países (Naciones Unidas, 1993).

A nivel económico el Banco Mundial, informa que se puede determinar los años de vida saludable perdidos por las mujeres en edad reproductiva (15 a 44 años), que por muerte prematura o enfermedades atribuibles directamente a la victimización han presentado ausencias laborales; aunque estos problemas no pueden considerarse directamente enfermedades, si se pueden asumir como agentes que acrecientan la

incidencia de ciertos fenómenos como los traumatismos, la depresión y el feminicidio (Banco Mundial, 1993).

Al respecto, Tenorio (2011) resalta que para reducir el impacto de la violencia contra la mujer es necesario intervenir en la etapa adolescente, dado que comienzan a desvincularse de la familia y priorizan sus relaciones con los pares; etapa en que también comienzan los enamoramientos y, sin percatarse se vinculan con varones que tienen comportamientos violentos disfrazados de “normales” en la actual sociedad; como los celos, agresiones verbales, manipulaciones sentimentales y desapego de sus amistades (posesión); todas estas situaciones enmascaran actos de violencia.

Ante esa preocupante realidad, es imperativo comenzar con estrategias y acciones directas, y eficaces para buscar prevenir la presencia de violencia, dirigida a adolescentes y jóvenes.

Frente a esto, prevenir relaciones de parejas adolescentes es un asunto que compete a todos, a la familia y la sociedad en general; pues constituye un problema de salud pública por las graves repercusiones que ocasiona en las víctimas, extendiéndose hacia la sociedad. Con impacto económico en el país, dado que las víctimas son atendidas en el sistema de salud por causa del sufrimiento que experimentan, entre ellas la depresión; otro aspecto es la productividad en su ambiente, afectando en igual medida a la socialización y aprendizaje de los mismos, quienes pueden desarrollar baja autoestima e incapacidad para confiar y amar a otros.

1.2 Trabajos previos

A nivel Internacional tenemos que Aroca, Ros y Varela (2016). Presentaron un programa de prevención primaria y secundaria, diseñado para alumnos entre 14 y 20 años de edad, cuyo objetivo es prevenir la violencia en relaciones de parejas adolescentes; este fue evaluado mediante el Cuestionario de opiniones del alumnado, Cuestionario de evaluación de

conocimientos de LMA, Cuestionario de información sobre relaciones de pareja entre adolescentes; en 564 alumnos de diferentes institutos del municipio de Telde como muestra. Todos los participantes pertenecen al 4º curso de ESO, con edades que oscilaron entre 14 y 18 años, de los cuales el 42,1% son hombres y el 57,9% eran mujeres. Respectos a los resultados estos muestran los estudiantes que ha formado parte del programa LMA ha manifestado una mejora significativa en sus habilidades sociales y cognitivas respecto del grupo control; así mismo en relación del programa, se indica que habido un buen aprovechamiento de este por parte de los participantes, mostrando diferencias estadísticamente significativas entre hombres y mujeres; dichas diferencias señalan que son las mujeres quienes han alcanzado un mayor aprendizaje.

Flores y Rodríguez (2015). Presentaron una investigación cuyo objetivo fue evaluar un programa adecuado sobre relaciones violentas de parejas en la adolescencia, ejecutándolo en estudiantes entre 13 – 15 años mexicanos. El diseño de estudio fue Cuasi- experimental, donde se aplicó el pretest con la finalidad de identificar el conocimiento de los participantes tenían con relación a la violencia en relaciones de parejas adolescentes, teniendo una muestra de 79 estudiantes, los cuales fueron divididos en grupo de intervención y grupo control de 43 y 36 estudiantes respectivamente. El programa estuvo constituido por 7 sesiones de 50 minutos aproximadamente cada sesión; obteniendo como resultados que el grupo de intervención aumento sus conocimientos acerca de algunos temas aumentando significativamente luego de la ejecución del programa.

Fernández (2013), presentó un programa de prevención de la violencia en relaciones de pareja adolescentes, que consto de tres investigaciones empíricas que tenían como objetivo la aplicación y valoración de la eficacia de un programa para cambiar conocimientos, actitudes, habilidades y comportamientos violentos en la pareja adolescente, el cual estuvo conformado por ocho sesiones. El estudio piloto se ejecutó en 104 alumnos de tercero y cuarto grado de educación secundaria obligatoria, dicho estudio de corte cuasi experimental con pre y post test. Donde se investigó

su utilidad para generar cambios en las actitudes justificativas de la agresión y los comportamientos violentos en la pareja a través del uso de autoinformes (Violencia en el Noviazgo Adolescente). Para la segunda investigación, se manejó un diseño cuasi experimental con grupo control de 452 estudiantes y 396 en el grupo experimental, de tercer grado de ESO. Los participantes fueron evaluados a través de autoinformes, los cuales se aplicaron la semana anterior y posterior a la aplicación del programa y con seguimiento a los 6 meses. Asimismo en el último estudio, se utilizó una muestra de 516 participantes (extraídos de la muestra total del segundo estudio) cuya característica principal fue haber tenido al menos una relación de noviazgo. Con quienes se analizó la prevalencia de conductas agresivas a través de autoinformes y se determinó los efectos del programa sobre la perpetración y la victimización de conductas de agresión física y psicológica en la pareja. Respecto a los resultados, se encontró que este fue útil para mejorar los conocimientos de los menores sobre la violencia en las relaciones de pareja, disminuye el comportamiento que justifican el uso de este tipo de agresiones e incrementar los recursos de afrontamiento en los menores. Además, dichos cambios se mantuvieron a lo largo del seguimiento. Empero, no se obtuvieron mejorías en habilidades como comunicación asertiva y control de la ira, por lo que no disminuyó presencia de conductas agresivas.

Muñoz, González, Fernández, Sebastián, Peña y Perol (2010). Diseñaron un programa tanto para prevención primaria como secundaria de la violencia. Entre los objetivos plantean prevenir la violencia en las relaciones de noviazgo de adolescentes, examinar los beneficios que genera el establecer relaciones basadas en el respeto e igualdad, generando en ellos habilidades para evitar mantener o iniciar relaciones violentas. En esta investigación, participaron 723 adolescentes entre los 14 y 19 años que se encontraban en educación secundaria. El programa conformado por 8 sesiones con una duración de 50 minutos, fue aplicado por docentes y monitores formados con anticipación; para la medición de la efectividad se aplicó un cuestionario de autoría propia antes y después de ejecución del mismo y un seguimiento posterior. Finalmente respecto de los resultados

se presentó aumento en los saberes con relación a la violencia en relaciones de pareja así también se observó la reducción de actitudes que justifican la violencia. Por otro lado encontramos que el comportamiento abusivo que se presentó al inicio del programa produciéndose una disminución siendo únicamente significativa en la violencia de tipo sexual. Así también se encontró mayor predisposición a abandonar una relación abusiva y a buscar.

Wolfe et al. (2003). Realizo una investigación donde se elaboró un programa que estuvo compuesto por dieciocho sesiones. La propuesta tiene como objetivo plantear alternativas a la agresión, habilidad de resolución de problemas y expectativas de rol de género que pueden promover la violencia. Dicho estudio fue de diseño experimental, estando el grupo de estudio compuesto por 96 alumnos, mientras que grupo control por 62 participantes, catalogados como adolescentes en riesgo de violencia. Dando como resultados la reducción de victimización, particularmente agresión física, mantención después de 16 meses del término del programa.

Díaz-Aguado (2002), realizó una investigación con estudiantes entre 14 y 18 años del nivel secundaria, estando compuesto por 17 sesiones, aplicadas de forma transversal en distintas clases por más de un profesor (85% de las sesiones incluye trabajo de grupos heterogéneos y 15% trabajo individual). El programa trabajó bajo tópicos que facilitaron una representación de la violencia que ayude a combatirla, prevención de la violencia contra la mujer; exploración cooperativa sobre el sexismo y la violencia. El diseño usado fue cuasi experimental, con medidas Pre - Post con grupo control, para lo cual se hizo de Cuestionario de actitudes hacia el género y la violencia, el cuestionario sobre la comprensión de las diferencias y la violencia de género en la historia y en la actualidad, el Diferencial semántico sobre Autoconcepto Real e Ideal (DARI); y una entrevista sobre Sexismo e identidad, aplicada de forma individual a los y las adolescentes que obtuvieron puntuaciones extremas en el C.A.G.V. dentro de cada grupo. Con lo cual se obtuvo como resultado el aumento de

conocimientos, superación de las creencias y justificación de la violencia, construcción de una identidad menos sexista en los varones.

Por otro lado tenemos que a nivel nacional Poitras, M. y Juarez, M. (2018). Realizó una adaptación del programa de prevención de la Violencia en las relaciones amorosas jóvenes y de promoción de las relaciones igualitarias – Programa Quebequense VIRAJ al contexto urbano popular de Lima – Perú. Cuyo objetivo es prevenir la violencia psicológica y sexual en relaciones amorosas de jóvenes y promover relaciones igualitarias. Su estrategia se enfoca en la reflexión colectiva con jóvenes de 14 a 16 años. Este programa está diseñado para contexto escolar con menores de 3er y 4to grado de secundaria, donde se le presenta situaciones de violencia psicológica y sexual. [EN EJECUCIÓN].

Araya y Vargas, (2017). Presentan una investigación cuyo objetivo fue evaluar la efectividad de un programa educativo en el conocimiento sobre violencia de género en las adolescentes mujeres de secundaria; para lo cual emplearon un modelo de investigación cuantitativa, cuasi experimental de corte transversal. Para este estudio a población se conformó por 117 adolescentes mujeres, que cursaron el 4to y 5to. A quienes aplicaron un cuestionario de 20 preguntas, de su autoría con validación por juicio de expertos, el cual fue aplicado como un pre y posttest, con la finalidad de identificar los conocimientos sobre violencia de género, tipos de violencia, factores de riesgo y ciclo de la violencia; dentro de un grupo experimental y un grupo control. La investigación comprobó la efectividad del programa, concluyendo que este incrementó el conocimiento de las estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la institución educativa.

1.3 Teorías relacionadas al tema

1.3.1. Taller

- Definición

Rodríguez, (2012), refiere al taller como un instrumento de enseñanza y aprendizaje, al cual sin embargo no es muy usual que se le refiera

como herramienta investigativa. Por lo que el taller permite la apropiación de conocimientos, habilidades o destrezas a partir de la realización de un conjunto de actividades desarrolladas entre los participantes. Por ello señala Ander-Egg (1990, p 5 citado por Rodríguez, 2012): “el taller se basa en el principio constructivista según el cual, el educando es el responsable último e insustituible de su propio proceso de aprendizaje, en cuanto el proceso de adquisición de conocimientos es algo personal e intransferible”.

El desarrollo de un taller promueve el diálogo y la comunicación entre los participantes, permitiéndoles la libre expresión de sus ideas para lograr acuerdos sobre las pautas a alcanzar, la definición de las metas comunes a alcanzar, así como las funciones que deberá desempeñar cada uno de los miembros, y los medios requeridos para lograrlo. Estas características destacan su potencialidad dialógica y su carácter de mediación, que facilita a los participantes el acceso a un conjunto de saberes y formas culturales a partir de la enseñanza y el aprendizaje como prácticas sociales escolarizadas, que caracterizan al taller como una actividad “intencionales, sistemáticas y planificadas” (Coll, (1997, p. 199 citado en Rodríguez, 2012).

1.3.1.1. Taller desde el enfoque integrador:

Dentro del marco de la educación, se entiende al taller integrador como un espacio institucional que brinda una alternativa de dialogo, deliberación y construcción participativa entre los ejes temáticos de diversos campos y experiencias que se dan en el proceso formativos de los estudiantes. Donde estos procuran dar sentido a la relación existente entre la práctica y la teoría; dándole la posibilidad al estudiante de abordar, comprender y concretar experiencias que le permitan anticiparse a las posibles dificultades a afrontar (Dirección de Educación Superior, 2008).

1.3.1.2. El enfoque integrador en la Psicología:

El enfoque holístico o integrador en el contexto de la psicología como ciencia, contiene en sí mismo no solo a los movimientos tradicionales de esta, sino también acepta aportes de los adelantos de las diversas ramas de la ciencia, los factores socio culturales en los cuales está inmerso el individuo, su contexto ecológico o medio ambiente, poniéndolos en relación con sus aspectos espirituales a nivel de sus escala de valores, creencias e inteligencia emocional; todo ello dentro de un tenor ético. Donde los aportes de la teoría del pensamiento complejo, el contexto, el enfoque dialectico y transdisciplinario, completan y dan forma al concepto de integralidad, en esta perspectiva se suma importancia a la complejidad del ser humano, donde rescata su capacidad ser polifacético y a su vez poco previsible; en resumen esta orientación nos lleva a construir un todo unificado a partir de la suma de las partes de diversas porciones extraídas de otras perspectivas teóricas (Rodríguez, 2006).

Este modelo, es flexible y con apertura al cambio, se encuentra en constante búsqueda de conocimientos ignorados; presenta disposición de resistir la incertidumbre y está dispuesto a enmendar el camino, integrar las posturas y cambiar de ser necesario (Rodríguez, 2006).

1.3.2. Relación de pareja adolescente:

La relación de pareja durante la adolescencia posee características únicas, ya que durante esta etapa suele darse vínculos intensos pero que al mismo tiempo son frágiles dentro de la relación interpersonal, viviendo amores intensos pero volubles y cortos en duración. Durante el desarrollo de dichas relaciones, por definición se dice que el adolescente no busca a la otra parte como persona, sino hace una búsqueda autorreferencial, que le permita hallarse a sí mismo e ir conformando de esta forma su propia identidad sexual. Como es sabido es esta etapa de despertar sexual, la cual lo arroja a la búsqueda de lazos afectivos con

sus opuestos, y son estas mismos intentos de relación, las cuales por ensayo y error le permitirán conocer los roles de género al interior de la pareja y estar preparado para futuras relaciones en la vida adulta (Fundación Latinoamericana de innovación social, 2010).

1.3.3. Violencia de pareja

1.3.3.1. Definición

Wolfe y Wekerle (1999) define la violencia durante la adolescente en relaciones donde uno de los miembros intenta controlar a la pareja ya sea de forma física, sexual o psicológica; trayendo consigo perjuicios para esta. Es entendida también como un estilo adolescente diferente de interacción cuyo objetivo es resolver conflictos, conservar una relación o sencillamente insinuar intimidad lo cual se distingue por considerable violencia superficial o aparente. En este punto, destacan tres tipos básicos de violencia: agresión física, sexual y psicológica; respecto a la vía física, es la más obvia y se caracteriza por la presencia de golpes, puñetazos, empujones, etc.; mientras que en agresión de tipo sexual es común encontrar que una de las partes ha sido sometida a relaciones sexuales no consentidas, finalmente la agresión psicológica se manifiesta por el intento de aislamiento de la víctima, el ser destino de insulto, amenazas, entre otros.

Mientras que Health entiende *“la violencia durante el noviazgo como todo ataque intencional ya sea de tipo sexual, físico o psíquico de parte de un miembro de la pareja la cual es integrada por adolescentes o jóvenes”* (Health, 1995, citado en Pazos, Oliva, y Gómez, 2014).

Centro de Excelencia de Ontario para la Salud Mental de Niños y Jóvenes (2016). Define a la violencia en la pareja en adolescentes como el abuso entre dos personas dentro de una relación estrecha, que cae en un continuo de severidad, el cual va gradualmente en aumento; siendo este tipo de violencia un subconjunto de la violencia infringida por la pareja y afecta a jóvenes de todos los orígenes y

situaciones como perpetradores y víctimas; constituyendo esta situación un severo problema para la salud pública.

1.3.3.2. Ciclo de la violencia en el enamoramiento

Desde la postura de Aguilar (2010), la violencia durante el noviazgo adolescente se desarrolla en tres fases: acumulación, malestar y arrepentimiento. Estas fases describen un ciclo que incremento de tensión en las relaciones de poder establecidas dentro del marco de la relación, que se retroalimenta de forma cíclica.

En la *Fase de acumulación de tensión*, la principal particularidad de esta parte del ciclo es la presencia de maltrato psíquico y la cronicidad existente en el comportamiento de las partes. La pieza que ejerce el poder dentro de la relación, tiende a ridiculizar a la pareja, tanto con burlas como haciendo mofa de su aspecto físico, ignorándolo (a) y corrigiendo su comportamiento en contextos públicos con apodos, etc. Dichas conductas afectan la autoestima en la víctima, debilitando su mundo psíquico. Durante esta etapa no hay presencia de episodios de violencia, empero existe dentro del clima de la relación un sentido percibido de maltrato.

En la siguiente fase, donde se encuentra *la explosión del malestar*, se suscita los episodios agudos de violencia. Es aquí donde suele darse la presencia de signos de agresión física, sin embargo en algunos casos esta agresión puede ser solo verbal, pero con incrementos en la escala de intensidad. Por otro lado, la agresión física varía de menor a mayor intensidad, es decir, puede iniciarse con empujones, bofetadas, patadas, creando un ambiente de angustia y temor en la vida de la víctima; en algunos casos, estas agresiones pueden llegar a decantar en homicidios. Es también frecuente que en esta etapa el agresor fuerce a la otra parte a mantener encuentros sexuales no consentidos.

Ahora bien, el tiempo relativo entre cada episodio de violencia es variable y difícil de predecir. En cada escenario los ciclos de violencia varían, hay parejas donde estos procesos se darán de forma diaria, y en otros serán esporádicos, sin necesariamente tener que llegar a la violencia física; incluso se puede encontrar que en ciertas parejas pueden pasar lapsos de tiempo prolongados entre episodios de agresión física; sin embargo, es imperante mencionar que cuando existen antecedentes de maltrato físico las probabilidades de que este se repita aumentan de manera exponencial a pesar del tiempo que separe la presencia de uno del siguiente incidente; ya que el proceso de acumulación de tensión sigue su curso existiendo una predominancia de la violencia psicológica.

Finalmente, en el momento del *arrepentimiento o luna de miel*, el agresor acostumbra pedir perdón a la víctima dando señales de mortificación y arrepentimiento, así mismo, se muestra afectuoso y hace promesas que dicho suceso no volverá ocurrir otra vez. En este punto la víctima, delibera sobre los hechos trayendo a la memoria momentos de la relación donde era violentada; llegando a la reconciliación, es aquí que inclusive muchas de las víctimas se sienten responsables por las agresiones y justifican la conducta del agresor.

1.3.3.3. Tipos violencia de Pareja

Desde la tipología de Wolfe, D, Scott, K., Reitzel-Jaffe, D., Wekerle, C., Grasley, C. & Pittman, A. (2001). se proponen cinco tipos de violencia, que se pueden presentar en la relaciones de noviazgo adolescente: violencia física, sexual, amenazas, verbal - emocional y relacional.

- Violencia física: hace referencia a la acción de acometer con golpes mediante el uso del cuerpo o cualquier elemento y/o instrumento, con la finalidad de inferir daño sobre el cuerpo de otro teniendo el propósito dañar o someter.

- Violencia sexual: aquí se trata de manipular o intentar controlar el cuerpo de otra persona con el objetivo de dar satisfacción a los deseos o necesidades del agresor.
- Amenazas: buscan la manipulación del comportamiento de otra persona a través del uso de humillaciones, es usual que dicho comportamiento sea anticipatorio de una pelea o reemplace esta.
- Violencia verbal – emocional: aquí el agresor hace uso de términos que buscan descalificar, humillar; mediante palabras soeces y gritos sobre otra persona.
- Violencia relacional: en este tipo de agresión no se hace uso de una confrontación directa, sino se trata de causar daño difamando a la víctima.

Ahora bien, la violencia dentro de la pareja según refieren Tamarit, Lila y García (2005, citado en Alario, 2015); se caracteriza fundamentalmente porque el violentador conoce a la víctima en su fuero más íntimo y posee las herramientas para dañarla. Al momento de clasificar este tipo de violencia estos autores proponen dividirla en físico, sexual, psicológico, social y económico.

- Físico: la agresión física como ya se ha visto busca causar daño sobre el cuerpo del otro, esta agresión puede ir desde el aspecto más elemental, la bofetada, hasta llegar al asesinato; entre ambos puntos podremos encontrar que se pueden haber generado lesiones que requieran o no la intervención hospitalaria. Es usual que en los adolescentes, esta agresión se dé mediante golpes contra objetos, gestos intimidatorios, etc.
- Sexual: el abuso sexual se encuentra usualmente unido a la coacción física; esto incluye el sexo no consentido en por una de las partes, lo cual se entiende desde ya como violación sexual. En las relaciones adolescentes esta coacción puede

verse más relacionada a la insistencia de una parte de mantener relaciones sexuales a pesar de la negativa de la otra.

- Psicológico: Se observa las ofensas expresadas repetitivamente o amenazas que están direccionadas al bienestar de la pareja o aquello que esta considera de valor, ya sea familia y objetos personales, daños en la propiedades de esta, mascotas; es decir aquello con lo cual la víctima tiene una relación afectiva. Esto incluye también chantajes con abandono y autolesiones por parte del agresor.
- Social: tiene la finalidad de lograr la separación de la víctima, reduciendo su acceso a aquellos fuentes de apoyo, sean sociales o familiares. Aquí se encuentran los celos, las continuas aprensiones por parte del agresor sobre posibles infidelidades y traiciones emocionales; exigencias extremas de tiempo y demandas de atención desmedidas; hechos que va aislando a la víctima de posibles redes de soporte. En adolescentes, suele darse el uso de la indiferencia emocional hacia la pareja cuando esta participa de actividades con amigos o se encuentra delante y/o entre personas de su entorno.
- Económico: en relación al aspecto económico, este no tiene relevancia dentro del objetivo de la investigación, ya que para que se pueda dar se requiere de exista una convivencia ente los miembros de pareja, hecho que no se da durante los relaciones afectivas en esta etapa de la vida

Es usual, que la severidad de los niveles entre violencia entre los miembros de las parejas adolescentes sea inferior si lo equiparamos con parejas adultas, pero no por ello son menos significativos; sin embargo, al análisis de parejas víctimas de algún tipo de violencia,

se encuentra que en las parejas adolescente experimentan casos de violencia psicológica más graves.

Y cuando se habla de adolescentes, es importante destacar también aquellos factores que tienen una fuerte influencia sobre sus comportamientos y modas; y un indiscutible factor es la tecnología a través de su influencia mediante las redes sociales o medios digitales. Las cuales también pueden usadas como medios para ejercer la violencia.

- La violencia a través de los medios digitales:

La violencia ejercida en parejas se ha visto proyectada dentro de las redes sociales, lo cual convierte a los adolescentes en un grupo con mayor vulnerabilidad ante este fenómeno, ya que este grupo etario es el que presenta vínculos más cercanos y constante con el mundo de lo digital. Dichas conductas en redes sociales son una extensión de las manifestaciones de la violencia en las féminas; que sean visto llevadas al plano digital (Rodrigues y Cantera, 2017).

Los medios digitales se han convertido en instrumento principales para intercomunicar y contactar a los y las jóvenes de la sociedad actual; una sociedad que ya cuenta con la primera generación considerada como nativos digitales, o nacidos con la tecnología; donde la mayor parte de estos adolescentes inicia su socialización cuando están en el nivel secundario, en el tiempo que el internet era ya un fenómeno social (Prensky, 2001). Siendo así que uno de los principales dificultades que se presenta en esta época por medio de las redes sociales: el acoso cibernético.

Royakkers (2000), sostiene que el acoso por medio de las redes digitales llamado Ciberacoso es una forma de irrupción en el fuero privado de la víctima de manera reitera, disruptiva

y sin autorización haciendo uso de las posibilidades que brinda Internet.

El ciberacoso presenta importantes componentes emotivos, dentro de los cuales se destacan los celos en el interno de la pareja. Estos medios digitales le permiten a la pareja conocer la ubicación y personas con quien nos encontramos, así como información sobre si el mensaje ha sido leído, la conexión más reciente; ello permite un mayor control sobre la otra parte, lo cual puede llevar generar relaciones de acoso, dominación y hasta humillaciones públicas; dando como resultados la posibilidad de una de las partes en ejercer poder psicológico sobre el otro y violencia psicológica.

1.3.3.4. Violencia en el noviazgo y la Epidemiología de sus manifestaciones

- Agresión física:

Este tipo de agresión se presenta mayormente evidencia teórica y empírica, pues las investigaciones se ha centrado en esta, proporcionando más relevancia en el ámbito personal, social y legal. Haciendo referencia a acciones como pegar, empujar o abofetear. Según Corsi (1994) incluye: “una escalada que puede comenzar con un pellizco y extender con empujones, bofetadas, puñetazos, patadas, torceduras, pudiendo llegar a provocar abortos, lesiones internas, desfiguraciones, hasta el homicidio”.

Hird (2000), donde el 14% de las féminas y el 15% de los varones que cursan estudios en el nivel secundario son víctimas de agresiones físicas en sus relaciones amorosas. Lo que destaca en esta investigación es que tanto mujeres como varones tienen una idea equivocada sobre las agresiones tomándolas como algo normal dentro de una relación de pareja.

- Agresión psicológica

Este tipo de agresión es considerada como una conducta que está orientada a desvalorizar a la otra persona (Alberdi y Matas, 2002). Dentro de las conductas encontramos según Follingstad, Rutledge, Berg, Hause y Polek en 1990: amenazas e insultos, humillaciones, ridiculización, promover el aislamiento social y económico, celos y posesividad, abandono o tener una aventura y la destrucción a objetos personales.

Así también Blazquez, Moreno, Garcia-Baamonde (2009) muestran evidencias en su estudio donde los jóvenes de 17 a 18 años frente al resto de intervalos de edad, en lo referido al maltrato psicológico en la pareja teniendo indicadores: descalificaciones, trivializaciones, conductas destructivas y aislamiento social.

Para Murphy y Hoover (2001, citado en Pereira, 2017), se puede clasificar a las agresiones psicológicas en parejas de adolescentes o jóvenes: actitudes hostiles, intimidación a la pareja, insultar y control restrictivo.

La agresión psicológica por su naturaleza es complejo diferenciar y detectar, de tal manera su complicación se estima partiendo de su frecuencia e impacto subjetivo que puede manifestarse en las víctimas desarrollando sentimientos de culpa, sufrimiento, intimidación o desvalorización (Walker, 1979). Este tipo de violencia engloba humillación, desvalorización de las capacidades personales como tomar decisiones en su vida, tal es así que se considera la más grave de todas (Escoto, Y., González, M., Muñoz, A. y Salomón, T., 2007, P 2).

- Agresión sexual

Este tipo de agresión se manifiesta con presiones tanto físicas y psicológicas donde se dan relaciones sexuales no deseadas por medio de coerción, intimidación o desamparo por lo que se considera la agresión más humillante (Alberdi y Matas, 2002).

Según estudios presentan que la mitad de las mujeres han sufrido agresiones de tipo sexual cuando tenían de 12 a 24 años de edad (Bachman y Saltzman, 1995), como refiere la investigación de Kilpatrick, Edmunds y Seymour (1992) las violaciones se dan mayor mente antes de los 24 años de edad.

Tal es así que Humphrey y White (2000), en su investigación longitudinal, presenta que más de la mitad de las mujeres que cursan la universidad han sido víctimas de agresiones de tipo sexual teniendo entre 14 hasta 18 años de edad. Así también

1.3.3.5. Consecuencias

La violencia es un problema de tipo social que presenta un gran impacto pues lesiona los derechos humanos siendo una forma neta de dominación de género. Para Ramírez y Núñez (2010) sugieren a partir de unos estudios que la violencia en el noviazgo pasa de ser percibido por las instituciones y por los propios jóvenes, ocasionando falta de apoyo por parte de las instituciones y familiar a las víctimas.

Ahora bien, cuando hablamos de violencia en el Noviazgo hacemos referencia a la agresión que ocurre entre personas que mantienen una relación donde una de las personas abusa física, psicológica o sexualmente para subyugar y mantener el dominio sobre la otra.

El noviazgo en la etapa de adolescencia esta iniciado por conquista de tipo emocional entre las parejas donde cada uno de ellos tiene sus propios objetivos y nunca llegan a funcionar, así también se menciona que prevalece la atracción física, las dudas y la curiosidad (Pacay, 2003)

En las relaciones de pareja donde el amor y la violencia han ido de la mano de manera extraña, con grandes consecuencias negativas en especial a la mujer. Este tipo de relación para ser desligada se debe de analizar y pensar en el amor de manera distinta, donde la violencia no tenga lugar, pensando en esta como algo anormal pues en ocasiones esta se a visto como algo natural (Baños, 2000).

Asimismo Baños (2000), refiere que el noviazgo en la adolescencia, es una muestra ideal para que la violencia nazca pues en esta etapa los adolescentes inician su experiencia en relaciones aceptadas por la sociedad dejándose llevar por los roles y estereotipos aprendidos, teniendo como propósito de cubrir con las demandas existentes en la sociedad: el matrimonio. Este tipo de violencia es difícil de detectar y tiene consecuencias como fracaso escolar, depresión, ansiedad y aislamiento e intento de suicidio.

Dentro de las consecuencias de la violencia tenemos a la depresión, aislamiento, al fracaso escolar, etc. siendo el inicio de una vida de pareja y también familiar enmarcada por el maltrato (Domínguez, 2002, p 19, citado en Escoto, González, Muñoz y Salomón, 2010). Así también se menciona que la no educación sobre este problema para los adolescentes es especialmente grave, debido a que por su naturaleza cíclica muchos menores que crecen en hogares violentos forman relaciones de parejas futuras también violentos, así también las niñas que crecen sufriendo maltrato de niñas por parte de sus padres en un futuro también llegan a involucrarse con parejas violentas (Arredondo (2001, citado en Escoto, et al., 2010)).

Se afirma también que los indicadores de la violencia en la adolescencia se veía como si fuera algo propio de la etapa que pasaba el menor considerándola propia de su inmadurez con la justificación "ya llegarán a la edad adulta y se revitalizará la problemática" (Baños, 2000).

1.3.4. La adolescencia

Esta etapa de vida es la más compleja de la existencia del ser humano; la infancia llega superada a esta etapa con relación al acelerado de cambios y crecimiento. Habiendo cambio a nivel físico donde se observa de un día a otros diferencias en su morfología, madurando además sexualmente. En cuanto a su cognición también se observa cambios teniendo ideas más abstractas para explorar conceptos de lo que está bien o está mal, sacando conjeturas y pensar en el futuro.

Conforme el adolescente sale al exterior adaptan nuevas posturas, responsabilidades cambiando la forma como hacen las cosas resaltándose más la necesidad de independencia, así también comienzan a cuestionarse a sí mismos y a los otros, generando conceptos como la verdad y la justicia (UNICEF, 2002).

La UNICEF en el 2002 también menciona que en el transcurso de la adolescencia establecen su independencia emocional y psicológica, aprendiendo a comprender y establecer su sexualidad estableciendo un papel en la sociedad; este es un proceso gradual que involucra muchas emociones y en su mayoría es perturbador para algunos. Por lo que un adolescente puede sentirse desilusionado, decepcionado en un momento sin embargo después puede estar optimista y enamorado.

1.3.5. Factores de riesgo en la etapa adolescencia:

Gonzalez-Ortega, Echeburúa y Corral (2008), proponen los siguientes variables como factores de riesgo:

- Características demográficas: Bajo nivel cultural, mujeres inmigrantes, emparejamiento temprano.
- Características personales e interpersonales: Baja autoestima y inadecuada comunicación con déficit de asertividad, carencias afectivas y aislamiento familiar – social, rasgos psicopáticos o provocadores e impulsividad, así también discapacidad física o psíquica.
- Implicaciones en comportamiento de riesgo: menciona la edad temprano en el comienzo de sus relaciones sexuales, la promiscuidad sexual y la implicación de practicas sexuales sin preservativos o sin control anticonceptivo. Por otro lado también la pertenencia a pandillas violentas o grupos que generen el mismo.
- Variables psicopatológicas como abuso de alcohol y drogas, ciertas alteraciones como depresión crónica y la dependencia emocional excesiva o trastornos de conducta alimentaria.

- Vivencia de experiencias previas de violencia: la exposición de la violencia parental en la infancia como testigos o como víctimas directas. Por otro lado tenemos antecedente de parejas maltratadoras.

1.4 Formulación del problema

¿En qué medida el taller “Deshojando Margaritas” influye en la violencia de pareja en adolescentes de una institución educativa estatal de El Milagro?

1.5 Justificación del estudio

- La presente investigación es conveniente pues permite demostrar que los talleres que tomen como eje prioritario la prevención y reeducación desde una perspectiva integral e inclusiva pueden generar estilos de relación saludables en adolescentes.
- Asimismo tiene relevancia social, pues el generar relaciones saludables en adolescentes, permite prevenir casos futuros de violencia de parejas y fomenta relaciones interpersonales beneficiosas para la posterior formación de familias, siendo las familias la unidad central de la sociedad.
- De igual manera el presente estudio cuenta con implicancias prácticas, pues mediante el taller se desarrollarán mecanismos positivos para afrontar problemas que tienen lugar en las relaciones interpersonales en adolescentes, favoreciendo así a toda situación social que atraviesen los mismos.
- El presente trabajo cuenta con valor teórico, ya que permitirá ampliar información sobre el abordaje de la violencia entre pareja contribuyendo así al quehacer de la psicología.

- Finalmente, la presente investigación cuenta con utilidad metodológica pues servirá como referente para futuras investigaciones, afirmando además la utilidad de los talleres que generen mecanismos positivos para las relaciones saludables entre adolescentes.

1.6 Hipótesis

1.6.1. Hipótesis General

H_i : El Taller “Deshojando Margaritas” influye en la violencia de pareja en adolescentes de una institución educativa estatal de El Milagro – 2018.

H_o : El Taller “Deshojando Margaritas” no influye en la violencia de pareja en adolescentes de una institución educativa estatal de El Milagro – 2018.

1.6.2. Hipótesis específicas

H_1 : El Taller “Deshojando Margaritas” influye en la Subescala violencia cometida de pareja en adolescentes de una institución educativa estatal de El Milagro.

H_2 : El Taller “Deshojando Margaritas” influye en la Subescala violencia sufrida de pareja en adolescentes de una institución educativa estatal de El Milagro.

1.7 Objetivos

1.7.1. Objetivo general

- Determinar la influencia del Taller “Deshojando Margaritas” en violencia de pareja en adolescentes de una institución educativa estatal de El Milagro.

1.7.2. Objetivo específico

- Identificar el nivel de violencia cometida de parejas en adolescentes de una institución educativa estatal de El milagro, antes y después de la aplicación del taller.

- Precisar el nivel de violencia sufrida de parejas en adolescentes de una institución educativa estatal de El Milagro, antes y después de la aplicación del taller.
- Demostrar si la aplicación del taller “Deshojando Margaritas” influye en la subescala violencia cometida de pareja en adolescentes de una institución educativa estatal de El Milagro.
- Demostrar si la aplicación del taller “Deshojando Margaritas” influye en la Subescala violencia sufrida de parejas en adolescentes de una institución educativa estatal de El Milagro.

II.MÉTODO

2.1. Diseño de investigación

El presente trabajo tiene un diseño cuasi experimental, pues los sujetos incluidos en el grupo de estudio ya están asignados o constituidos y consistente que una vez que se dispone de uno de los dos grupos se debe evaluar a ambos en la variable dependiente, luego uno de ellos se le aplica tratamiento experimental y el otro sigue con las tareas o actividades rutinarias (Sánchez y Reyes, 2006).

Esquema:

G.E: $O_1 - X - O_2$

G.C: $O_1 \quad O_2$

Dónde:

G.E.: Grupo Experimental

G.C.: Grupo Control

O_1 : Pre test

X: Tratamiento

O_2 : Pos Test.

2.2. Variables, operacionalización

2.2.1. Variables

- Variable Independiente: Taller “Deshojando Margaritas”
- Variable dependiente : Violencia de parejas en los adolescentes

2.2.2. Operacionalización

Cuadro N°1: Operacionalización de la variable Independiente

VARIABLE	DIMENSIONES	ITEMS	UNIDAD DE ANÁLISIS
Taller "Deshojando Margarita"	Visualización (Gestalt)	<ul style="list-style-type: none"> Autoconocimiento a través del análisis de vida. Comprender la importancia del autoconocimiento en las relaciones interpersonales 	Institución Educativa Estatad de Trujillo
	Entrenamiento en el manejo de emociones (Terapia de autocontrol)	<ul style="list-style-type: none"> Control de impulsos a través del reconocimiento de emociones positivas y negativas. Gestionar las emociones negativas y positivas. 	
	Connotación positiva (Sistémica breve integrativa)	<ul style="list-style-type: none"> Fortalecer la autoestima a través de reconocer cualidades y fortalezas Reconocimiento de logros 	
	Reeducación (cognitivo)	Conocimiento de conceptos, factores, consecuencias de la violencia entre parejas jóvenes	
	Entrenamiento en detección de creencias irracionales: ABC (TREC)	<ul style="list-style-type: none"> Deconstrucción de creencias irracionales para identificar elementos centrales de los mitos que rodean la violencia. 	
	Entrenamiento asertivo (Cognitivo conductual) Bandura	<ul style="list-style-type: none"> Respeto de derechos Establecimiento de límites Aprender a decir no. 	
	Entrenamiento en resolución de problemas (Cognitivo conductual)	<ul style="list-style-type: none"> Negociación y manejo de conflictos a través del establecimiento de mecanismos positivos para manejar conflictos entre pares 	

Cuadro N°2: Operacionalización de la variable dependiente

VARIABLE	ESCALAS	INDICADORES (Sub escala)	ITEMS	ESCALA DE MEDICIÓN	UNIDAD DE ANÁLISIS	INSTRUMENTO DE RECOJO DE INFORMACIÓN
Violencia de parejas en adolescentes	Violencia cometida	Violencia física	8, 25, 30 y 34	Intervalo la cual clasifica al objeto con números que indican tanto su posición relativa como sus diferencias con relación a otros objetos (Domínguez, 2011)	Institución educativa Estatal del nivel secundario	Inventario de violencia en las relaciones de noviazgo entre adolescentes
		Violencia sexual	2, 13, 15 y 19			
		Amenazas	5, 29, 31 y 33			
		Violencia verbal-emocional	04, 07, 09, 12, 17, 21, 23, 24, 28 y 32			
		Violencia relacional	03, 20 y 35			
	Violencia sufrida	Violencia física	8, 25, 30 y 34			
		Violencia sexual	2, 13, 15 y 19			
		Amenazas	5, 29, 31 y 33			
		Violencia verbal-emocional	04, 07, 09, 12, 17, 21, 23, 24, 28 y 32			
		Violencia relacional	03, 20 y 35			

2.3. Población y muestra

2.3.1. Población

La población, constituida por 38 estudiantes de ambos sexos del cuarto grado de educación secundaria de una Institución Educativa de El Milagro, periodo 2018, tal como se detalla en la siguiente tabla:

Tabla N° 1: Distribución de la Población de estudiantes del cuarto grado de Secundaria de una Institución Educativa de El Milagro

Secciones	Sexo		N° de Estudiante
	Femenino	Masculino	
A	9	10	19
B	12	7	19
	21	17	38

Fuente: SIAGIE 2018 de la I.E.

2.3.2. Muestra

Para elegir el tamaño de la muestra se utilizó el muestreo no probabilístico por conveniencia, seleccionando 12 participantes para el grupo experimental y 12 para el grupo control.

Tabla N° 2: Distribución de la Muestra de estudiantes del cuarto grado de Secundaria de una Institución Educativa de El Milagro.

Secciones	Sexo		N° de Estudiante
	Femenino	Masculino	
A	5	7	12
B	6	6	12
	11	13	24

Fuente: SIAGIE 2018 de la I.E.

2.3.3. Muestreo:

Se utilizó el muestreo no probabilístico por conveniencia que consiste seleccionar a los sujetos siguiendo determinados criterios procurando en la medida de lo posible que la muestra sea representativa y de fácil acceso. Determinándose dos grupos experimental y control.

2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad.

2.4.1. Técnicas

La Técnica que se utilizara en el presente estudio es la técnica psicométrica

2.4.2. Instrumentos

2.4.2.1. Inventario

El nombre completo del instrumento original es Inventario de Violencia en las Relaciones de Noviazgo entre adolescentes, los autores son Wolfe y Wekerle, teniendo su origen en Canadá. Siendo Adaptado por primera vez en España en el 2005 por Andrés Fernández Fuertes, Antonio Fuertes y Ramón Pulido, de igual forma la adaptación Española fue base para la investigación realizada en la ciudad de Trujillo, cuya autora es Sarmiento en el 2014.

En cuanto a su administración es individual y colectiva, teniendo un tiempo límite de 15 – 30 minutos, estando dirigido a adolescentes entre de 15 a 19 años de edad. tiene como objetivo medir la tendencia a la violencia dentro de las relaciones de noviazgo adolescente, por medio de dos escalas subdivididas en cinco sub escalas especifica; como son la violencia física, sexual, amenazas, verbal – emocional y relacional. Dicho instrumento se encuentra constituido 35 ítems adaptados (Sarmiento, 2014).

Cada ítems puede ser respondido en los siguientes términos señalados con un valor de frecuencia que va desde nunca, rara vez, a veces, y con frecuencia; por lo que el participantes se identifica o no con cada afirmación. Teniendo un puntaje de 0 a 3 por cada ítems contestado siendo nunca=0, rara vez=1, a veces=2 y con frecuencia=3; de los 35 ítems del inventario general se establece un puntaje por separado para las cinco sub escalas antes mencionadas según escala (Sarmiento, 2014).

En cuanto a la inventario adaptado a la realidad trujillana sobre Violencia en las relaciones de noviazgo. A sido en concreto establecido con el propósito de indagar sobre todo desde la preocupación de intervención psicológica tanto en el contexto social como educativo. La validez a través del análisis Ítem – escala, obteniendo valores entre 0.19 y 0.74 en las dos subescalas que contiene el inventario. Así también en el análisis factorial confirmatorio se obtuvo evidencias estadísticamente altamente significativas ($p < .01$) observándose valores aceptables confirmando los 5 subescalas del inventario original. (Sarmiento, 2014).

La confiabilidad se comprobó por medio del análisis de Alfa de Cronbach, obteniendo la escala Violencia cometida una confiabilidad total de 0.85 mientras y en la escala de violencia sufrida 0.89 (Sarmiento, 2014).

2.5. Métodos de análisis de datos

Una vez aplicado el pre test, se seleccionó la muestra, distribuyéndose en grupo control y experimental a los participantes, posteriormente se midió el efecto del taller “Deshojando Margaritas” aplicándose el posttest en ambos grupos. Seguido a esto se elaboró una base de datos utilizando el programa Excel 2010, y posterior a esto se procedió al procesamiento de los datos utilizando el programa SPSS 19.0. Procediendo al empleo de la estadística tanto descriptiva como inferencial.

En cuanto a la estadística descriptiva se utilizó las medidas de tendencia central: Moda, Mediana y Media; y las medidas de variabilidad: Rango y desviación estándar; a nivel de la estadística inferencial se aplicó la Prueba de normalidad de Shapiro – Wilk en el grupo experimental y control en el pre test y pos test, para encontrar la normalidad de los datos obtenidos en la muestra, Prueba “t” de student, para determinar el

tamaño del efecto del taller. Y los resultados serán expuestos mediante tablas.

2.6. Aspectos éticos

El presente estudio está guiada por reglas y normas que nos encaminan a respetar a los participantes haciendo prevalecer su privacidad en cuanto a los datos obtenidos, debido a esto previamente se informó a los responsables de los menores que participarían en la investigación. Dando a conocer los objetivos de dicho estudio, teniendo la facultad de elegir su participación. Por lo que los padres firmaron un Consentimiento Informado dando la autorización para que el menor participe en esta investigación.

III. RESULTADOS

Tabla N°03

Distribución según nivel las dimensiones de violencia en parejas del grupo experimental antes y después de aplicación del Taller “Deshojando Margaritas”.

Nivel de Violencia en Parejas	Momento de evaluación			
	Antes de la aplicación del taller		Después de la aplicación del taller	
	N	%	n	%
Violencia Cometida				
Tendencia Baja	5	41.67	11	91.67
Tendencia Media	7	58.33	1	8.33
Tendencia Alta	0	0.00	0	0.00
Violencia Sufrida				
Tendencia Baja	2	16.67	12	100.00
Tendencia Media	9	75.00	0	0.00
Tendencia Alta	1	8.33	0	0.00
Total		100		100

Fuente: Base de datos del Inventario de Violencia en las relaciones de noviazgo entre adolescentes en estudiantes del nivel secundaria de una Institución Educativa de El Milagro - 2018.

En la tabla N°3, se presentan los niveles de violencia cometida y violencia sufrida por los estudiantes integrantes del grupo experimental participantes en la investigación, donde se observan que antes de la aplicación del taller “Deshojando Margaritas” el 58.33% estuvieron en tendencia media mientras que después de la aplicación estuvo en un 91% en tendencia baja en Violencia Cometida. Asimismo en los niveles de Violencia Sufrida ante de la aplicación del taller fue de 75% en tendencia media, mientras que después de la aplicación el 100% se ubicó en tendencia baja de Violencia Sufrida.

Tabla N° 04

Distribución según nivel de las subescalas de Violencia Cometida en integrantes del grupo experimental antes y después de la aplicación del taller “Deshojando Margaritas”.

Nivel de Violencia en Parejas: Cometida	Momento de evaluación			
	Antes de la aplicación del taller		Después de la aplicación del taller	
	N	%	N	%
Violencia Física				
Tendencia Bajo	5	41.67	12	100
Tendencia Medio	7	58.33	0	0
Tendencia Alto	0	0	0	0
Violencia Sexual				
Tendencia Bajo	5	41.67	7	58.33
Tendencia Medio	7	58.33	5	41.67
Tendencia Alto	0	0	0	0
Amenazas				
Tendencia Bajo	4	33.33	10	83.33
Tendencia Medio	8	66.67	2	16.67
Tendencia Alto	0	0	0	0
Violencia Verbal - Emocional				
Tendencia Bajo	3	25.00	10	83.33
Tendencia Medio	8	66.67	2	16.67
Tendencia Alto	1	8.33	0	0
Violencia Relacional				
Tendencia Bajo	7	58.33	9	75.00
Tendencia Medio	3	25.00	3	25.00
Tendencia Alto	2	16.67	0	0

Fuente: Base de datos del Inventario de Violencia en las relaciones de noviazgo entre adolescentes en estudiantes del nivel secundaria de una Institución Educativa de El Milagro - 2018.

En la Tabla N°4, presenta la distribución de violencia cometida en sus cinco subescalas antes y después de la aplicación del taller “Deshojando Margaritas” en estudiantes del nivel secundario, en Violencia Física encontramos que antes de la aplicación del taller el 58.33% estuvo en Tendencia media, mientras que después de la aplicación el 100% se encontraba en Tendencia Bajo. Asimismo antes de la aplicación del taller en Violencia Sexual el 58.33% se encontraba en tendencia Media y después de la aplicación el 58.33% se situó en tendencia baja. Por otro lado tenemos que antes de la aplicación del taller en la dimensión amenazas el 66.67% se ubicó en el nivel tendencia medio mientras que después se situaron en tendencia Baja con un 83.33%. En otra medida en Violencia Verbal – Emocional antes de aplicación del taller estuvieron en tendencia media el 66.67% mientras que después de la aplicación se ubicaron en un 83.33% Tendencia Bajo. Por último antes de la aplicación del taller se encontró que en tendencia bajo el 58.33% y después de la aplicación subió al 75%.

Tabla N° 05

Distribución según nivel de las subescalas de Violencia Sufrida de parejas en integrantes del grupo experimental antes y después de la aplicación del taller “Deshojando Margaritas”.

Nivel de Violencia en Parejas: Sufrida	Momento de evaluación			
	Antes de la aplicación del taller		Después de la aplicación del taller	
	N	%	N	%
Violencia Física				
Tendencia Bajo	3	25.00	11	91.67
Tendencia Medio	7	58.33	1	8.00
Tendencia Alto	2	16.67	0	0.00
Violencia Sexual				
Tendencia Bajo	3	25.00	7	58.33
Tendencia Medio	7	58.33	5	41.67
Tendencia Alto	2	16.67	0	0.00
Amenazas				
Tendencia Bajo	3	25.00	10	83.33
Tendencia Medio	7	58.33	2	16.67
Tendencia Alto	2	16.67	0	0.00
Violencia Verbal - Emocional				
Tendencia Bajo	2	16.66	12	100.00
Tendencia Medio	8	66.67	0	0.00
Tendencia Alto	2	16.67	0	0.00
Violencia Relacional				
Tendencia Bajo	5	41.67	9	75.00
Tendencia Medio	5	41.67	3	25.00
Tendencia Alto	2	16.66	0	0.00

Fuente: Base de datos del Inventario de Violencia en las relaciones de noviazgo entre adolescentes en estudiantes del nivel secundaria de una Institución Educativa de El Milagro - 2018.

En la Tabla N°5, presenta la distribución de violencia Sufrida en sus cinco subescalas antes y después de la aplicación del taller “Deshojando Margaritas” en estudiantes del nivel secundario, en Violencia Física encontramos que antes de la aplicación del taller el 58.33% estuvo en Tendencia media, mientras que después de la aplicación el 91.67% se encontraba en Tendencia Bajo. Asimismo antes de la aplicación del taller en Violencia Sexual el 58.33% se encontraba en tendencia Media y después de la aplicación el 58.33% se situó en tendencia baja. Por otro lado tenemos que antes de la aplicación del taller en la dimensión amenazas el 58.33% se ubicó en el nivel tendencia medio mientras que después se situaron en tendencia Baja con un 83.33%. En Violencia Verbal – Emocional antes de aplicación del taller estuvieron en tendencia media el 66.67% mientras que después de la aplicación se ubicaron en un 100% Tendencia Bajo. Por último antes de la aplicación del taller se encontró que en tendencia bajo y medio el 41.67% y después de la aplicación 75% se ubicó en tendencia bajo.

*Tabla N°06:
Comparación de Violencia en integrantes de los grupos experimental y control, antes y después de la aplicación del taller “Deshojando Margaritas”.*

	Grupo de estudio		Prueba <i>t</i>
	Experimental (n=12)	Control (n=12)	
Antes de la aplicación de taller			
Media	68.83	40.00	$t_{(22)} = -7,514$
Desviación estándar	9.292	9.506	$p = ,000^{**}$
Después de la aplicación de taller			
Media	29.08	38.67	$t_{(22)} = 1,860$
Desviación estándar	15.359	9.089	$p = ,076$
Prueba <i>t</i>	$t_{(11)} = 7.998$ $p = ,000^{**}$	$t_{(11)} = ,372$ $p = ,717$	

Fuente: Base de datos del Inventario de Violencia en las relaciones de noviazgo entre adolescentes en estudiantes del nivel secundaria de una Institución Educativa de El Milagro - 2018.

Nota:

n : Número de alumnos integrantes del grupo de estudio

p : Probabilidades de rechazar la hipótesis nula siendo cierta

** $p < .01$: Diferencia muy significativa

$p > .05$: Diferencia no significativa

En la tabla N°06 se aprecia la comparación Violencia en parejas Adolescentes en los integrantes del grupo experimental y grupo control antes y después de la aplicación del taller; la prueba *t* student para grupos dependientes se evidencia diferencias muy significativas ($p < .01$) antes y después del grupo experimental, mientras que en el grupo control no se evidencian diferencias, por lo que se mantiene. Por otro lado encontramos que para muestras independientes antes de la aplicación del taller se evidencia diferencias muy significativas ($p > .01$) entre el grupo experimental y control, sin embargo después de la aplicación del taller entre el grupo experimental (29.08) y el grupo control (38.67), no existen diferencias ($p > .05$).

*Tabla N°07:
Comparación de dimensión Violencia Cometida en integrantes de los grupos
experimental y control, antes y después de la aplicación del taller “Deshojando
Margaritas”*

	Grupo de estudio		Prueba <i>t</i>
	Experimental (n=12)	Control (n=12)	
Antes de la aplicación de taller			
Media	12,42	5,83	$t_{(22)} = -2,975$
Desviación estándar	6,612	3,881	$p = ,007^{**}$
Después de la aplicación de taller			
Media	4,50	5,58	$t_{(22)} = ,683$
Desviación estándar	3,943	3,825	$p = ,502$
Prueba <i>t</i>	$t_{(11)} = 3,289$ $p = ,007^{**}$	$t_{(11)} = ,145$ $p = ,887$	

Fuente: Base de datos del Inventario de Violencia en las relaciones de noviazgo entre adolescentes en estudiantes del nivel secundaria de una Institución Educativa de El Milagro - 2018.

Nota:

n : Número de alumnos integrantes del grupo de estudio

p : Probabilidades de rechazar la hipótesis nula siendo cierta

** $p < .01$: Diferencia muy significativa

$p > .05$: Diferencia no significativa

En la tabla N°07 se aprecia la comparación de la Violencia Cometida en los integrantes del grupo experimental y grupo control antes y después de la aplicación del taller; la prueba *t* student para grupos dependientes se evidencia diferencias muy significativas ($p < .01$) antes y después del grupo experimental, mientras que en el grupo control no se evidencian diferencias, por lo que se mantiene. Por otro lado encontramos que para muestras independientes antes de la aplicación del taller se evidencia diferencias muy significativas ($p > .01$) entre el grupo experimental y control, sin embargo después de la aplicación del taller entre el grupo experimental (4.50) y el grupo control (5.58), no existen diferencias ($p > .05$).

Tabla N°08:

Comparación de dimensión de Violencia Sufrida en integrantes de los grupos experimental y control, antes y después de la aplicación del taller “Deshojando Margaritas”.

	Grupo de estudio		Prueba t
	Experimental (n=12)	Control (n=12)	
Antes de la aplicación de taller			
Media	15,83	6,58	$t_{(22)} = -3,526$
Desviación estándar	7,420	5,248	$p = ,002^{**}$
Después de la aplicación de taller			
Media	3,58	6,42	$t_{(22)} = 1,563$
Desviación estándar	3,260	5,368	$p = ,132$
Prueba t	$t_{(11)} = 5,058$ $p = ,000^{**}$	$t_{(11)} = ,076$ $p = ,941$	

Fuente: Base de datos del Inventario de Violencia en las relaciones de noviazgo entre adolescentes en estudiantes del nivel secundaria de una Institución Educativa de El Milagro - 2018.

Nota:

n : Número de alumnos integrantes del grupo de estudio

p : Probabilidades de rechazar la hipótesis nula siendo cierta

$^{**}p < ,01$: Diferencia muy significativa

$p > ,05$: Diferencia no significativa

En la tabla N°08 se observa la comparación de la Violencia Sufrida en los integrantes del grupo experimental y grupo control antes y después de la aplicación del taller; la prueba t student para grupos dependientes se evidencia diferencias muy significativas ($p < ,01$) antes (15.83) y después (6.58) del grupo experimental, mientras que en el grupo control no se evidencian diferencias. Por otro lado encontramos que para muestras independientes antes de la aplicación del taller se evidencia diferencias muy significativas ($p > ,01$) entre el grupo experimental y control, sin embargo después de la aplicación del taller entre el grupo experimental (3,58) y el grupo control (6,42), no existen diferencias.

IV. DISCUSIÓN

La violencia en parejas constituye un problema social, que atenta contra los derechos humanos, y como tal contra los derechos de vida, libertad, seguridad y la dignidad de las personas. Se menciona que la violencia de pareja no se origina durante el matrimonio, sino que da sus inicios en el noviazgo en la adolescencia y juventud. Por ello es primordial entender el comportamiento de las parejas en el noviazgo y brindar una referencia de las situaciones en este periodo de vital importancia en el desarrollo saludable de las parejas jóvenes (Gonzales, 2009), promovidos por intervenciones donde se desarrolla habilidades para una adecuada interacción. Wolfe y Wekerle (1999) comprende a la violencia de parejas adolescentes donde uno de los miembros intenta controlar a la pareja ya sea de forma sexual, psicológica o física.

Durante la adolescencia los individuos pasan de un estado de niño a adulto joven, a lo largo de esta transición, enfrenta diversos desafíos, como: la reestructuración y consolidación de su imagen corporal, el proceso de independencia y autonomía económica y social, el establecimiento pleno de identidad, el desarrollo y asunción de un sistema de valores, la programación del futuro y el desarrollo de su identidad psicosexual (Peñaherrera, 1998). Progresivamente los adolescentes amplían la confianza con sus pares, considerándolos como punto de apoyo que les brinda intimidad, consuelo y bienestar general. En esta etapa las relaciones sentimentales constituyen una nueva experiencia primordial (Miller y Benson, 1999 citado en Viejo, 2014). Es en este proceso cuando surgen nuevos y sustanciales vínculos afectivos, tales como el enamoramiento o la búsqueda de la intimidad, dando lugar a las primeras relaciones íntimas o de pareja (Martínez, 1994). Así mismo, Graña, Gonzales y Muñoz, (2003); refieren que esta es una etapa de particular vulnerabilidad para el desarrollo de conductas violentas.

A partir de estos planteamientos surge el interés por Determinar la influencia del Taller “Deshojando Margaritas” en violencia de pareja en adolescentes de una Institución Educativa Estatal del Milagro.

Con relación a ellos, en la tabla N° 3 denominada Distribución según niveles las dimensiones de violencia en parejas del grupo experimental antes y después de la aplicación del Taller “Deshojando Margaritas” en estudiantes del nivel secundaria de una Institución Educativa de El Milagro, se presentan los niveles de violencia cometida y violencia sufrida por los estudiantes integrantes del grupo experimental participantes en la investigación, donde respecto a la tendencia de Violencia Cometida antes de la aplicación del taller “Deshojando Margaritas” el 58.33% obtuvieron tendencia media y 41,67% baja; esto quiere decir que dicha población se caracteriza por ejercer violencia aparente como medio fundamental de mantener relaciones y resolución de conflicto, siendo personas que perpetraban violencia teniendo conductas controladoras hacia sus parejas ya sea de forma sexual, psicológica o física. Esto se ve corroborado en la ENDES del Instituto Nacional de Estadística e Informática (2014), donde mencionan que el 71.7% de adolescentes entre 15 a 19 años manifiesta haber sufrido violencia por parte de la pareja.

Sin embargo después del taller “Deshojando Margaritas”, el 91,67% obtuvo nivel de tendencia baja y el 8,33% obtuvo nivel tendencia media. Esto quiere decir que la mayoría de adolescentes ha disminuido la tendencia de tener conductas violentas como medio básico para mantener relaciones y resolver conflictos, y dichos cambios se corrobora con la investigación Muñoz-Rivas, González, Fernández, Sebastián, Peña y Perol (2010), quienes en su investigación evidenciaron un aumento en el conocimiento acerca de la violencia en las relaciones de pareja así como una reducción de actitudes que justifican la violencia tanto física como psicológica. Así también, Aroca, Ros y Varela (2016) quienes desarrollaron un programa de prevención primaria y secundaria, diseñado para alumnos entre 14 y 20 años de edad, teniendo como resultado que los estudiantes que formaron parte del programa generaron mejoras significativas, se indica que habido un buen aprovechamiento de este por parte de los participantes, disminuyendo las acciones violentas.

Así también se observa que en la dimensión Violencia sufrida ante de la aplicación del taller Deshojando Margaritas, el 75% preseta tendencia media, el 16,67% tendencia baja y el 8.33% presenta tendencia alta; esto quiere decir que la mayoría de dicha población se caracteriza por que en ocasiones se

muestra vulnerable ante relaciones controladoras y violentas, eso se corrobora la investigación desarrollada por el Ministerio de salud (2017) donde refieren que el 70, 8% de casos de feminicidio el principal causante fue el enamorado o expareja sexual de la víctima de violentada.

Por otro lado tenemos que después del taller el 100% de los participantes se ubicaron tendencia baja de violencia sufrida, por lo que podemos decir que la totalidad de los participantes reforzaron sus habilidades para relacionarse de manera positiva con sus pares reduciendo la posibilidad de sufrir violencia dentro de las relaciones de parejas. Así también tenemos que Fernández (2013) después de la aplicación de su programa de prevención encontró que fue de utilidad para mejorar los conocimientos de los menores sobre la violencia en las relaciones de parejas jóvenes disminuyendo conductas de justificación al uso de agresiones, incrementando los recursos de afrontamiento en los menores.

Asimismo en la Tabla N°4, presenta la Distribución según nivel de las sub escalas de Violencia Cometida en integrantes del grupo experimental antes y después de la aplicación del taller “Deshojando Margaritas” en estudiantes del nivel secundaria de una institución de El Milagro, expone que en Violencia Física encontramos que antes de la aplicación del taller el 58.33% estuvo en Tendencia media y tendencia baja el 41.67%; en Amenazas el 66.67% se sitúan en tendencia media y en tendencia baja el 33.33%; en violencia Verbal – Emocional reflejan tendencia media el 66,67%, tendencia baja el 25% y el 8.33 en tendencia alta; finalmente violencia relacional presentando 58,33% tendencia baja, 25% tendencia media y el 16.67% tendencia alto. Lo cual quiere decir que la mayoría de los participantes presentan tendencia medio de violencia ya sea física, sexual, amenazas, verbal emocional y/o relacional, así también se manifiesta violencia con tendencia alta de tipo verbal emocional y relacional. Lo cual coincide con lo mencionado por Pazos, Olivera y Gómez (2014) donde la violencia verbal-emocional era el subtipo de agresión más frecuente entre las parejas adolescentes con independencia del sexo. Así también menciona que las chicas fueron señaladas como más ejecutoras de violencia física y verbal-emocional, mientras que los chicos cometieron más violencia de tipo relacional y sexual.

Por otro lado nos presenta que en la sub escala violencia Física después de la aplicación del taller “Deshojando Margaritas” el 100% se situó en tendencia bajo; en la subescala Violencia Sexual el 58.33% se ubicó en tendencia baja y el 41.67% en tendencia medio; en la subescala amenazas encontramos que el 83.33% en tendencia bajo y el 16.67% tendencia medio; en Violencia verbal emocional el 83.33% se ubica en tendencia bajo y 16.67% tendencia media; finalmente en violencia relacional se evidencia que el 75% se ubica en tendencia bajo mientras que el 25% tendencia medio. Lo cual nos indica que en la mayoría de las subescalas se produjeron cambios con relación a la violencia ejercida por los estudiantes manifestando conductas más adaptativas dejando de lado las conductas controladoras hacia sus parejas ya sea de forma sexual, psicológica o física. Así también Ander-Egg (1990, p 5 citado por Rodríguez, 2012), considera que los talleres que se basan en principios constructivistas donde el estudiante es responsable insustituible de su propio proceso de aprendizaje, donde se promueve el diálogo y la comunicación entre los participantes, permitiéndoles la libre expresión de sus ideas o puntos de vista para lograr la negociación de las pautas a seguir, la definición de las metas comunes a alcanzar, así como las funciones que deberá desempeñar cada uno de los miembros, y los medios requeridos para lograrlo. Estas particularidades destacan su potencialidad dialógica y su carácter de mediación, que facilita a los participantes el acceso a un conjunto de saberes y formas culturales a partir de la enseñanza y el aprendizaje como prácticas sociales escolarizadas (Coll, 1997, p. 199).

En la Tabla N°5, presenta Distribución según nivel de las subescalas de Violencia Sufrida de parejas en integrantes del grupo experimental antes y después de la aplicación del taller “Deshojando Margaritas” en estudiantes del nivel secundaria de una institución de El Milagro, en la subescala de Violencia Física encontramos que antes de la aplicación del taller el 58.33% estuvo en Tendencia media, el 25% se encontraba en tendencia baja y en 16.67% en tendencia alto; en la subescala Violencia Sexual encontramos que el 58.33% se ubican en tendencia medio, el 25% en tendencia bajo y el 16.67% en tendencia alto; sub escala amenazas el 58.33% en tendencia medio, el 25% tendencia bajo y el 16.67% en tendencia alto; en la sub escala violencia verbal

– emocional presentan tendencia medio el 66.67%, tendencia alto el 16.67% y el 16.66% tendencia bajo. Finalmente en la sub escala violencia relacional presenta el 41.67% tendencia bajo, tendencia medio 41.67% y tendencia alto el 16.66%. lo cual nos muestra que los participantes se caracterizan en su mayoría por presentar una pobre valoración de sí mismas no siendo capaces de defender sus derechos o de expresar sus iniciativa teniendo más dificultades para hacerse querer y respetar por sus parejas (Gonzalez-Ortega, Echeburúa y Corral, 2008).

Por otro lado se evidencia que después de la aplicación del taller “Deshojando Margaritas” en las sub escalas de la dimensión Violencia Sufrida se encontró que la sub escala Violencia Física, se ubicaron en tendencia bajo el 91.67% y el 8% en tendencia medio; en la sub escala violencia sexual tenemos que el 58.33% se ubica en tendencia media y el 41.67% en tendencia medio; sub escala amenazas tenemos que el 83.33% presento tendencia bajo y el 16.67% tendencia medio. En la sub escala violencia verbal emocional el 100% se ubicó en tendencia baja y finalmente en la subescala violencia relacional el 75% ubico en tendencia bajo y el 25% en tendencia medio. Por lo que se evidencia cambios positivos en el conocimiento y actuar de los adolescente, Tomando en cuenta que las relaciones de pareja durante la adolescencia posee características únicas, y que en esta etapa suele darse vínculos intensos pero que al mismo tiempo son frágiles dentro de las relaciones interpersonales experimentando amores intensos pero de corta duración y vulnerables según la Fundación Latinoamericana de innovación social en el 2010.

En la tabla N°06 se aprecia la Comparación de Violencia en parejas adolescentes en integrantes de los grupos experimental y control, antes y después de la aplicación del taller “Deshojando Margaritas” en estudiantes del nivel secundario de una institución de El Milagro, encontramos que antes de la aplicación del taller la *t* de Student para grupos independientes encuentra diferencias muy significativas ($p < .01$) en el grupo experimental (68.83) y el grupo control (40.00), lo que indica que los grupos antes de la aplicación del taller no eran equivalente, pues en los diseños cuasi experimentales no es posible establecer de forma exacta la equivalencia inicial de los grupos, como ocurre en los diseños experimentales (Bono, 2012), en tanto que después de

su aplicación al grupo experimental, la prueba encuentra evidencia de equivalencias entre los grupos, pues el grupo experimental obtuvo una media menor (29.08) y el grupo control se mantuvo con una media (38.67); en consecuencia se acepta la Hipótesis de Investigación que refiere que la aplicación del Taller “Deshojando Margaritas” influye significativamente las relaciones interpersonales para prevenir la violencia entre parejas jóvenes en los alumnos de referencia; esto da a entender que gracias a las técnicas tales como visualización, entrenamiento de manejo de emociones, connotación positiva, reeducación, entrenamiento de detección de creencias irracionales, entrenamiento asertivo y entrenamiento en resolución de problemas, conformando un enfoque integrativo en psicología ejecutada en el taller, por lo que los estudiantes reconocen los derechos de los demás, establecen límites en una relación, emplean una comunicación asertiva, demostrando un trato amable y respetuoso entre pares, comprenden la importancia del autoconocimiento en las relaciones interpersonales, gestionan sus impulsos a través del reconocimiento de emociones positivas y negativas para una adecuada interacción, son conscientes de las consecuencias de la violencia entre parejas jóvenes, así también identifican creencias irracionales en la violencia. Estos resultados se corroboran con lo encontrado por Muñoz-Rivas, González, Fernández, Sebastián, Peña y Perol (2010) en la aplicación de un programa para la prevención de la violencia en adolescentes, obteniendo como resultado un aumento en el conocimiento acerca de la violencia en las relaciones de pareja así como una reducción de actitudes que justifican la violencia tanto física como psicológica. En cuando al comportamiento abusivo, se produce una disminución siendo únicamente significativa en la violencia de tipo sexual. Además, hay una mayor predisposición a abandonar una relación abusiva.

En la Tabla N°07 de Comparación de dimensión Violencia Cometida en integrantes de los grupos experimental y control, antes y después de la aplicación del taller “Deshojando Margaritas” en estudiantes del nivel secundario de una institución de El Milagro; encontramos que antes de la aplicación del taller la prueba t de Student para grupos independientes se

encuentra evidencia de diferencias muy significativas ($p < .01$) en los grupos experimental (12.42) y control (5.83) lo que nos indica que los grupos antes de la aplicación del taller no eran equivalentes, pues la investigación es de diseño cuasi experimental no es posible establecer de forma exacta la equivalencia inicial de los grupos en este tipo de diseño de investigación (Bono, 2012); en tanto después de la aplicación al grupo experimental, la prueba encuentra evidencias de Homogeneidad, pues el grupo experimental disminuyó su tendencia a la violencia en parejas obteniendo una media de 4.50 frente al grupo control que se mantuvo con una media de 5.58 en consecuencia se acepta la primera hipótesis específica donde se indica que la aplicación del taller “deshojando Margaritas” Influye en la subescala Violencia Cometida de pareja en adolescentes de la Institución Educativa en mención; en consecuencia inferimos que el gracias a las técnicas tales como visualización, entrenamiento en el manejo de emociones, connotación positiva, reeducación, entrenamiento de detección de creencias irracionales, entrenamiento asertivo y entrenamiento en resolución de problemas ejecutada en el taller se logró producir cambios en los estudiantes que participaron en su desarrollo, estableciendo conductas asertivas para la resolución de conflictos así como el respeto por los derechos de las personas lo cual actúa como un factor protector para evitar conductas violentas. Deduciéndose conductas perpetradoras de violencia tanto físicas, psicológicas como sexuales en las relaciones. Corroborándose con la Investigación de Flores y Rodríguez en el 2015 quienes evaluaron un programa sobre violencia en el noviazgo adolescente, aplicado entre alumnos de 13 a 15 años, obteniendo como resultado cambios positivos después de la implementación del programa. Así también Fernández (2013) en su investigación encontró que fue útil la implementación del programa para mejorar el conocimiento de los menores sobre la violencia en las relaciones de parejas pues disminuyó el comportamiento que justifica el uso de agresiones e incrementa los recursos de afrontamiento en los menores. Tales evidencias de influencia positiva por parte de los programa para abordar los temas de violencia en parejas adolescentes con estrategias que ayudan a establecer buenas relaciones interpersonales, nos indica una alternativa válida que puede reducir la incidencia de este mal que está acaeciendo nuestra sociedad en la actualidad, siendo en gran medida preocupante en el marco de la salud mental,

pues dichas dificultades que se observa no solo en los centros de salud sino en nuestros entorno más cercanos; principalmente en los centros educativos.

Asimismo en la tabla N°08 de Comparación subescala de Violencia Sufrida en integrantes de los grupos experimental y control, antes y después de la aplicación del taller “Deshojando Margaritas” en estudiantes del nivel secundario de una institución de El Milagro, encontrando que antes de la aplicación del taller la prueba t de Student para grupos independientes encuentra evidencia de diferencia significativa ($p < .01$) en los grupos experimental (15.83) y control (6.58) esto nos da a entender que los grupos antes de la aplicación del taller no eran equivalentes; según Bono (2012) en los diseños cuasi experimentales no es posible determinar la equivalencia entre los grupos. Por otro lado después de la aplicación del taller el grupo experimental la prueba t de Student encuentra Equivalencias entre los grupos, pues el grupo experimental disminuyó su tendencia a la violencia sufrida obteniendo una media de 3.58 frente al grupo control quien presento una media de 6.42 quien se mantuvo no generando cambio significativos después de la aplicación. Por lo que se puede afirmar que gracias a las técnicas tales como visualización, entrenamiento en el manejo de emociones, connotación positiva, reeducación, entrenamiento en detección de creencias irracionales (ABC), entrenamiento asertivo y entrenamiento en resolución de problemas desarrolladas en el taller ha contribuido a que los estudiantes logren establecer conductas asertivas, gestionando las emociones positivas y negativas, reconociendo su valor e identificando indicadores de violencia para prevenir. Lo cual está relacionado con la investigación de Díaz – Aguado (2002) quien realizo una investigación con estudiantes entre 14 y 18 años del nivel secundario, encontrando como resultado el aumento de conocimientos, superación de las creencias y justificación de la violencia. Por lo que a efectos de los cambios positivos expuestos encontramos herramientas útiles acorde a las a la etapa evolutivo en la que se encuentran los estudiantes para trabajar de manera grupal los desajustes emocionales, conductuales y cognitivos que pueden acaecer por diferentes circunstancias que generan violencia entre parejas jóvenes, valiéndonos a la etapa de la adolescencia como una medio para generar recursos para saber mediar este tipo de problemas. Como refiere

Lerner, Almerigi, Theokas y Lerner (2005) la etapa de la adolescencia puede ser vista como una etapa en la que se pueden desarrollar muchos recursos y competencias. Tal es así que Garaigodobil (2015) relaciona a la como un período de profundos cambios, marcado por la inestabilidad y la provisionalidad. El comienzo de la etapa está marcado por cambios biológicos, por transformaciones fisiológicas y físicas, sin embargo, su final está indicado por cambios sociales y de criterio frente a la vida. Ello nos permite tener una visión más clara de lo que se tiene que hacer para generar un cambio en la sociedad, basándose en herramientas que puedan potenciar las habilidades interpersonales.

A partir de los resultados se demuestra que el Taller “Deshojando margaritas” basado en el enfoque Integrador donde se utilizaron técnicas de los enfoques Gestáltico, Terapia de autocontrol, sistémico breve integrativo, cognitivo, TREC, Cognitivo conductual es capaz de Promover relaciones saludables entre adolescentes para prevenir la violencia de parejas, logrando disminuir conductas tales como agresiones físicas, psicológica y sexual ya sea cometida como sufridas.

V. CONCLUSIONES

En la tabla N° 3 se aprecia la distribución según el nivel de las dimensiones de violencia en parejas del grupo experimental antes y después de aplicación del Taller “Deshojando Margaritas” en estudiantes del nivel secundaria de una Institución Educativa de El Milagro predominando en violencia cometida de tendencia Medio con un 58.33% mientras que luego de la aplicación predomino el nivel tendencia baja con un 91.67%; por otro lado en la dimensión violencia Sufrida el nivel predominante fue Tendencia media con un 75% y luego del taller el 100% se situó en Tendencia baja.

En la Tabla N°4, presenta la Distribución según nivel de las sub escalas de Violencia Cometida en integrantes del grupo experimental antes y después de la aplicación del taller “Deshojando Margaritas” en estudiantes del nivel secundaria de una institución de El Milagro, predomina el Nivel tendencia Media en Violencia Física, Violencia Sexual, Amenazas, Violencia Verbal emoción con puntajes que oscilan entre con un 58.33% y 66.67%; sin embargo en Violencia Relaciona el nivel de violencia predominante fue en 58.33%, por otro lado después de la aplicación todas las subescalas se ubicaron en tendencia baja con puntajes que oscilan entre 58.33 Y 100%

En la Tabla N°5, presenta la Distribución según nivel de las sub escalas de Violencia sufrida en integrantes del grupo experimental antes y después de la aplicación del taller “Deshojando Margaritas” en estudiantes del nivel secundaria de una institución de El Milagro, predomina el nivel tendencia Media en Violencia Física, Violencia Sexual, Amenazas, Violencia Verbal emoción y relacional con puntajes que oscilan entre con un 41.67% y 66.67%, por otro lado después de la aplicación todas las subescalas se ubicaron en tendencia baja con puntajes que oscilan entre 75% Y 100%.

En la tabla N°06 se aprecia la Comparación de Violencia en parejas adolescentes en integrantes de los grupos experimental y control, antes y

después de la aplicación del taller “Deshojando Margaritas” en estudiantes del nivel secundario de una institución de El Milagro, después de su aplicación al grupo experimental, la prueba t de Student encuentra evidencia de equivalencias entre los grupos, pues el grupo experimental obtuvo una media menor (29.08) y el grupo control se mantuvo con una media (38.67);

En la Tabla N°07 de Comparación de dimensión Violencia Cometida en integrantes de los grupos experimental y control, antes y después de la aplicación del taller “Deshojando Margaritas” en estudiantes del nivel secundario de una institución de El Milagro; después de la aplicación al grupo experimental, la prueba t de Student encuentra evidencias de Homogeneidad, pues el grupo experimental disminuyó su tendencia a la violencia en parejas obteniendo una media de 4.50 frente al grupo control que se mantuvo con una media de 5.58.

Asimismo en la tabla N°08 de Comparación subescala de Violencia Sufrida en integrantes de los grupos experimental y control, antes y después de la aplicación del taller “Deshojando Margaritas” en estudiantes del nivel secundario de una institución de El Milagro, después de la aplicación del taller el grupo experimental la prueba t de Student encuentra Equivalencias entre los grupos, pues el grupo experimental disminuyó su tendencia a la violencia sufrida obteniendo una media de 3.58 frente al grupo control quien presentó una media de 6.42 quien se mantuvo.

VI. RECOMENDACIONES

Para la Institución Educativa:

- A los directivos de la Institución Educativa gestionar en la Unidad de gestión Educativa Local capacitaciones a docentes para identificar signos de Violencia en adolescentes y fomentar en ellos Habilidades socioemocionales que ayuden a establecer lazos de confianza con los estudiantes.
- A los directivos de la Institución Educativa promover la formación de grupos de líderes estudiantiles para la prevención de violencia de pareja entre adolescentes mediante acciones preventiva (acciones informativas sobre la prevención de violencia mediante campañas, charlas, actividades recreativas hechas por los estudiantes).
- A los directivos de la Institución Educativa establecer vínculos con las entidades públicas pertinentes como (CEM, defensoría del pueblo, Policía, Fiscalía, etc.) para la realización de charlas informativas con los estudiantes sobre los protocolos de intervención en casos de violencia.
- A la Oficina de Tutoría y Orientación Educativa, establecer sesiones educativas donde se enfatice el autocuidado, el respeto a los derechos, el buen trato entre pares en los estudiantes dentro de las horas de tutoría utilizando el método de casos.
- A la Oficina de Tutoría y Orientación Educativa generar espacios de dialogo entre estudiantes y tutores de la Institución Educativa estableciendo un clima de confianza.
- Al servicio de Psicología de la Institución Educativa promover actividades donde se determine los niveles de tendencia a la Violencia en parejas adolescentes (Violencia Cometida y violencia sufrida) en estudiantes del nivel secundario.
- Al servicio de Psicología de la Institución Educativa realizar charlas informativas de relaciones saludables y relaciones toxicas a los estudiantes.

VII. REFERENCIAS

- Arias, W. (2013). Agresión y violencia en la adolescencia: *La importancia de la familia*. *Av.psicol.* 21(1), 23 – 34.
- Aroca, C., Ros, C., y Varela, C. (2016). Programa para el contexto escolar de prevención de violencia en parejas adolescentes. *Educación*, 52 (1), 11-31.
- Banco Mundial (1993). *Informe sobre el desarrollo mundial - 1993*. Invertir en salud. Nueva York: Oxford University Press.
- Hernández, R., Fernández, C. & Baptista, P. (2010). *Metodología de la investigación (5ta ed.)*. México: Mc Graw-Hill.
- Fernández, L. (2013). Prevención de la violencia en las relaciones de noviazgo: Aplicación y valoración de un programa para adolescentes. (Tesis Doctoral). *Universidad Autónoma de Madrid*, España.
- Flores, M. y Rodríguez, P. (2015). Evaluación de un programa de prevención de la violencia en el noviazgo adolescente. (Tesis de pregrado). *Universidad autónoma del estado de México*, México.
- García-Díaz, V., Fernández-Feito, A., Rodríguez-Díaz, F., López-González, M., Mosteiro, M., y Lana, A. (2013). Violencia de género en estudiantes de enfermería durante sus relaciones de noviazgo. *Atención primaria*. 45(6), 290-296.
- Gonzales, R. y Santana, J. (2001). La violencia en parejas Jóvenes. *Psicothema*. 13(1), 127 – 138.
- Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI), (2014). *Encuesta Demográfica y de Salud Familiar – ENDES*. Disponible en:

https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1211/index.html

Martínez, J. (1994). *Identidad personal, autoestima y experiencias afectivo-sexuales en las relaciones de pareja adolescentes* (Tesina). *Universidad de Salamanca*: España.

Moreno K, Cuevas J. (2015). *Violencia familiar y adicciones*. Disponible en: <http://bibliotecadigital.tamaulipas.gob.mx/archivos/descargas/d710cdc553885e58ba97257a3b956ea180196311>.

Muñoz-Rivas, M., González, P., Fernández, L., Sebastián, J., Peña, M. y Perol, O. (2010). *Validación de un programa de prevención de la violencia en las relaciones de noviazgo de jóvenes y adolescentes*. *Instituto de la Mujer*: Madrid.

Naciones Unidas (1993). *Declaración sobre la eliminación de la violencia contra las mujeres: Informe técnico*. Disponible en: <http://www.acnur.org/biblioteca/pdf/1286.pdf>

OMS, (2013). *Comprender y abordar la violencia contra las mujeres: Violencia infligida por la pareja*. Washington Dc: OPS.

OMS (2015). *Género y salud de la mujer. Violencia contra la mujer infligida por su pareja*. Disponible en http://www.who.int/gender/violence/who_multicountry_study/summary_report/chapter2/es/index3.html

Díaz-Aguado, M. (2002). *Programa para construir la igualdad y prevenir la violencia contra la mujer desde la educación secundaria*. Madrid: Instituto de la Mujer.

- González, P., Muñoz, M., & Graña, J. (2003). Violencia en las relaciones de parejas en adolescentes y jóvenes: Una Revisión. *Psicopatología Clínica Legal y Forense*, 3(3), 23-39.
- OMS. (2005). Estudio multipaís de la OMS sobre salud de la mujer y violencia doméstica contra la mujer: primeros resultados sobre prevalencia, eventos relativos a la salud y respuestas de las mujeres a dicha violencia: resumen del informe. Suiza: OMS, 20 Avenue Appia.
- Ministerio de Salud (2017). Documento Técnico: Situación de Salud de los Adolescentes y Jóvenes en el Perú. Lima: SINCO. Obtenido de <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4143.pdf>
- González, P., Muñoz, M., & Graña, J. (2003). Violencia en las relaciones de parejas en adolescentes y jóvenes: *Una Revisión. Psicopatología Clínica Legal y Forense*, 3(3), 23-39.
- Purizaga, S. y Vargas, I. (2017). Efectividad de un Programa Educativo en el Conocimiento sobre Violencia de Género en las Adolescentes Mujeres de una Institución Educativa. Tesis para para optar el grado de Licenciado en enfermería. *Universidad Peruana Cayetano Heredia*: Lima.
- Poitras y Juarez (2018). *Programa de prevención de la violencia en las relaciones amorosas de jóvenes y de promoción de relaciones igualitarias: Adaptación del programa quebequense VIRAJ al contexto urbano-popular de Lima*. Perú: Oxfam.
- Aguilar, L. (2010). *Manual para la prevención de la violencia: Amor y violencia en el noviazgo*. Recuperado de: http://cedoc.inmujeres.gob.mx/ftpg/Tabasco/tabmeta13_6.pdf

Dirección General de Educación Superior (2008). *Diseño curricular de la provincia de Córdoba*. Recuperado en: <http://archivo.lavoz.com.ar/anexos/Informe/09/6324.pdf>

Rodríguez, R. (2006). Psicología Integrativa. Un enfoque Holístico. *Medicina Naturista*. 1(9), 439-441

Fundación Latinoamericana de Innovación Social (2010). *Investigación Exploratoria respecto a la violencia ocurrida durante las relaciones adolescentes*. Santiago de Chile: SERNAM.

Wolfe, D & Wekerle, C. (1999) Dating violence in mid-adolescence: Theory, significance, and emerging prevention initiatives. *Clinical Psychology Review*, 26 (4) 435-456

Wolfe, D, Scott, K., Reitzel-Jaffe, D., Wekerle, C., Grasley, C. y Pittman, A. (2001). Development and validation of the conflict in adolescent dating relationships inventory. *Psychological Assessment*, 1(13), 277-293.

Sarmiento, E. (2014). Propiedades Psicométricas del Inventario de Violencia en las Relaciones de Noviazgo entre Adolescentes. (Tesis de Pregrado). *Universidad Cesar Vallejo*, Perú.

Alario, M (2005). Proyecto de Prevención de violencia de género en Adolescentes. (Tesis de pregrado). *Universidad de Valladolid*: Palencia.

Rodrigues y Cantera (2017). Violencia de Pareja: El Rol de la red social. *Arquivos Brasileiros de Psicologia*, 69(1), 90-106.

Hird, M.J. (2000). An empirical study of adolescent dating aggression in the U.K. *Journal of Adolescence*, 1(23), 69-78.

- Humphrey, J., & White J. (2000) Women's vulnerability to sexual assault from adolescence to young adult-hood. *Journal of Adolescent Health*. 1(27), 419–424.
- Gonzalez-Ortega, I., Echeburúa, E. y Corral, P. (2008). Variables significativas en las relaciones violentas en parejas jóvenes: Una revisión. *Behavioral Psychology / Psicología Conductual*, 16 (2), 207-225.
- Alberdi y Matas (2002). *La violencia domestica: Informe sobre malos tratos en mujeres en España*. Barcelona: Fundación La Caixa.
- Bachman, R. & Saltzman (1995). *Violence Against Women: Estimates from the redesigned survey*. National crime Victimization survey. U.S. department of justice.
- Escoto, Y., Gonzalez, M., Muñoz, A. y Salomon, Y. (2010). Violencia en el Noviazgo Adolescente. *Revista Internacional de Psicología*, 8(2) 1-33.
- Follingstad, D., Rutledge, L., Berg, B., Hause, E., & Polek, D. (1990). The role of emotional abuse in physically abusive relationships. *Journal of Family Violence*, 5(2), 107-120
- Corsi, J. (1994). Violencia familiar. Una mirada interdisciplinaria sobre un grave problema social. Buenos Aires: Paidós.
- Pereira, V. (2017). Violencia en el Noviazgo o Dating Violence. (Tesis de pregrado). *Universidad de la Republica*, Uruguay.
- Ramírez, C. y Núñez, D. (2010). Violencia en la relación de noviazgo en jóvenes universitarios: Un estudio exploratorio. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 15(2), 273-283.
- Walker L. (1979). *Battered Women*. New York: Harper y Row Publishers

- Escoto, Y., Gonzalez, M., Muñoz, A. y Salomon, T., (2007). Violencia en el noviazgo Adolescente. *Revista internacional de psicología*, 8(2), 1-33.
- Kilpatrick, D., Edmunds, C. & Seymour, A. (1992) Rape in America: A Report to the Nation. *National Victim Center*. Charleston.
- Pazos, M., Oliva, A. y Gómez, A. (2014). *Violencia en relaciones de pareja de jóvenes y adolescentes*. Revista Latinoamericana Psicología, 46(3),148-159.
- Peñaherrera, E. (1998). Comportamiento de riesgo adolescente: Una aproximación psicosocial. *Revista de Psicología de la PUCP*, 16(2), 265-293.
- Reiss, A. y Roth, J. (1993). *Understanding and preventing violence*. Washington, D.C.: National Academy Press.
- Rico, M. (1992). *Violencia doméstica contra la mujer en América Latina y el Caribe: propuestas para la discusión*". Santiago de Chile: Comisión Económica para América Latina y el Caribe.
- Rodríguez, M. (2012). *Lenguaje y Educación: Perspectivas metodológicas y teóricas para su estudio*. Bogotá: Universidad Distrital Francisco José de Caldas.
- Ruiz, I., Blanco, P. y Vives, C. (2014). *Violencia contra la mujer en la pareja: determinantes y respuestas socio- sanitarias*. Disponible en: <http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0213->
- Sánchez, H. y Reyes, C. (2006). *Metodología y diseños en la investigación científica*. (4ta ed.). Lima: Editorial Visión Universitaria.

Soldevila, A., Domínguez, A., Giordano, R., Fuentes, S., & Consolini, L. (2012). *¿Celos, amor, culpa o patología? Cómo perciben la violencia de género en sus relaciones de pareja los/as estudiantes de Trabajo Social*. Actas del 2do Congreso interdisciplinario sobre género y sociedad: lo personal es apolítico. Universidad Nacional de Córdoba. Argentina. Recuperado de <http://www.ffyh.unc.edu.ar/piemg/noticias/ii-congreso-2012-actas.html>

Tenorio CMF. (2011). *Adolescencia, pareja y violencia familiar*. Disponible en: http://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/revista_tematica_psicologia_2011/tenorio_castro.pdf

Vargas, H. (2017). Violencia contra la mujer infligida por su pareja y su relación con la salud mental de los hijos adolescentes. *Rev Med Hered.* 28(1):48-58.

Viejo, C. (2014). *Violencia Física en las relaciones sentimentales adolescentes: hacia la comprensión del fenómeno*. Disponible en: <https://doi.org/10.1080/02103702.2014.977110>

Wolfe, D., Wekerle, C., Scott, K., Straatman, A., Grasley, C. y Reitzel-Jaffe, D. (2003). *Dating violence prevention with at-risk youth: a controlled outcome evaluation*. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 71(2), 279-291.

Prensky, M. (2001). Digital Natives Digital Immigrants. Recuperado de <http://www.marcprensky.com/writing/Prensky%20-%20Digital%20Natives,%20Digital%20Immigrants%20-%20Part1.pdf>

Mateos, A. (2013). *Programa Gener@-T. Programa socioeducativo para la prevención de la violencia de género en parejas adolescentes*. Madrid: Pirámide, S.A.

Royakkers, L. (2000). The Dutch Approach to Stalking Laws. *California Criminal Law review*, 1(3), 12- 23.

Baños, (2000). Manifestaciones de la violencia. Barcelona: PAIDÓS.

Pacay M., (2003). *“Desarrollo Adolescente”*. México: URANO.

UNICEF (2002) *Adolescencia: Una etapa Fundamental*. Nueva York. UNCEF

VIII. Anexos

8.1 Prueba de Normalidad de Shapiro Wilk

Tabla N° 9

Prueba de normalidad de Shapiro – Wilk en el grupo experimental y control en el pre test y pos test

INVENTARIO DE VIOLENCIA EN LAS RELACIONES DE NOVIAZGO	Z de S-W	Sig.
PRETEST GRUPO EXPERIMENTAL	,966	,869
PRETEST GRUPO CONTROL	,927	,346
POSTEST GRUPO EXPERIMENTAL	,915	,251
POSTEST GRUPO CONTROL	,934	,421

Se observa en la tabla que de acuerdo al grado de significancia de Shapiro – Wilk $P > 0.05$, en consecuencia se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis alternativa, se concluye que existe suficiente evidencia estadística para decir que los datos sigue una distribución normal, se puede asumir que se cumple el supuesto de normalidad y se procede a analizar los datos con las pruebas paramétricas: Prueba t de student para muestra relacionadas y muestras independientes.

Tabla N° 10

Prueba de normalidad de Shapiro – Wilk en el grupo experimental y control en el pre test y pos test por Dimensiones.

Inventario de violencia en las relaciones de noviazgo	Z de S-W	Sig.
DIMENSION VIOLENCIA COMETIDA PRE TEST EXPERIMENTAL	,971	,919
DIMENSION VIOLENCIA COMETIDA POST TEST EXPERIMENTAL	,853	,040
DIMENSION VIOLENCIA COMETIDA PRE TEST CONTROL	,934	,426
DIMENSION VIOLENCIA COMETIDA POST TEST CONTROL	,906	,192
DIMENSION VIOLENCIA SUFRIDA PRE TEST EXPERIMENTAL	,930	,378
DIMENSION VIOLENCIA SUFRIDA POS TEST EXPERIMENTAL	,880	,087
DIMENSION VIOLENCIA SUFRIDA PRE TEST CONTROL	,917	,264
DIMENSION VIOLENCIA SUFRIDA POS TEST CONTROL	,903	,175

Se observa en la tabla que de acuerdo al grado de significancia de Shapiro – Wilk $P > 0.05$, en consecuencia se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis alternativa, se concluye que existe suficiente evidencia estadística para decir que los datos sigue una distribución normal, se puede asumir que se cumple el supuesto de normalidad y se procede a analizar los datos con las pruebas paramétricas: Prueba t de student para muestra relacionadas y muestras independientes.

8.2 Matriz de consistencia.

Título: Taller “Deshojando Margaritas” para prevenir la violencia de pareja en adolescentes de una Institución Educativa estatal de El Milagro.

Autora: Jara Gálvez, Diana Lucero

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DISEÑO DE INVESTIGACIÓN
¿En qué medida el programa “Deshojando Margaritas” influye en la prevención de la violencia de pareja en adolescentes del milagro.	<p>Objetivo general</p> <ul style="list-style-type: none"> Determinar la influencia del Taller “Deshojando Margaritas” en violencia de pareja en adolescentes de una institución educativa estatal de El Milagro. <p>Objetivo específico</p> <ul style="list-style-type: none"> Identificar el nivel de violencia cometida de parejas en adolescentes de una institución educativa estatal de El milagro, antes y después de la aplicación del taller. Precisar el nivel de violencia sufrida de parejas en adolescentes de una institución educativa estatal de El Milagro, antes y después de la aplicación del taller. Demostrar si la aplicación del taller “Deshojando Margaritas” influye en la subescala violencia cometida de pareja en adolescentes de una institución educativa estatal de El Milagro. Demostrar si la aplicación del taller “Deshojando Margaritas” influye en la Subescala violencia sufrida de parejas en adolescentes de una institución educativa estatal de El Milagro. 	<p>Hipótesis General</p> <p>Hi: El Taller “Deshojando Margaritas” influye en la violencia de pareja en adolescentes de una institución educativa estatal de El Milagro – 2018.</p> <p>Ho: El Taller “Deshojando Margaritas” no influye en la violencia de pareja en adolescentes de una institución educativa estatal de El Milagro – 2018.</p> <p>Hipótesis específicas</p> <p>H1: El Taller “Deshojando Margaritas” influye en la Subescala violencia cometida de pareja en adolescentes de una institución educativa estatal de El Milagro.</p> <p>H2: El Taller “Deshojando Margaritas” Influye en la Subescala violencia sufrida de pareja en adolescentes de una institución educativa estatal de El Milagro.</p>	<p>V. Independiente: Taller “Deshojando Margaritas”.</p> <p>V. Dependiente: Violencia de parejas en los adolescentes.</p>	<p>V. Independiente: Taller “Deshojando Margaritas”: El cual es una herramienta construida en base al enfoque integrador, el cual permitirá fomentar relaciones afectivas saludables en parejas adolescentes.</p> <p>V. Dependiente: Violencia relacional en parejas adolescentes, será medida a través del Inventario de violencia en las relaciones de noviazgo entre adolescentes, compuesto por 35 items, los cuales se dividen en dos escalas: violencia cometida y violencia sufrida que a su vez se dividen en 5 indicadores: violencia sexual, relacional, verbal-emocional, física y amenazas; cuyas opciones de respuesta se presentan en una valoración de tipo Likert de 4 alternativas que son Nunca, rara vez, a veces, con frecuencia.</p>	El presente trabajo tiene un diseño cuasi experimental, pues lo sujetos incluidos en el grupo de estudio ya están asignados o constituidos y consistente que una vez que se dispone de uno de los dos grupos se debe evaluar a ambos en la variable dependiente, luego uno de ellos se le aplica tratamiento experimental y el otro sigue con las tareas o actividades rutinarias (Sánchez y Reyes, 2006).

8.3 Consentimiento informado

CARTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Por medio del presente documento manifiesto que se me ha brindado información para la participación en la investigación científica que se aplicará en la Institución Educativa

Se me ha explicado que:

- El objetivo del estudio es desarrollar el Taller “Deshojando margaritas” para prevenir la violencia entre relaciones de pareja en adolescentes de una Institución Educativa estatal de El Milagro, asimismo dicho taller fomenta relaciones saludables de acuerdo a la edad del menor y previene relaciones futuras de riesgo entre parejas adolescentes.
- El procedimiento consiste en la aplicación de una Prueba de entrada, la aplicación del Taller denominado Deshojando Margaritas el cual consta de 12 sesiones que se realizarán los días sábados previo aviso por el tutor del alumno y dirección de la I.E.; cada Jornada será de 1 hora académica; posterior a la aplicación de taller se aplicará una prueba de salida.
- Puedo recibir respuesta a cualquier pregunta o aclaración.
- Soy libre de rehusarme en que mi menor hijo(a) participe en cualquier momento y dejar de participar en la investigación, sin que ello lo(a) perjudique.
- No se identificará la identidad de mi menor hijo(a) y se reservará la información que proporcione. Sólo será revelada la información que proporcione cuando haya riesgo o peligro para su persona o para los demás o en caso de mandato judicial.
- Puedo contactarme con la autora de la investigación Psicóloga Jara Gálvez, Diana Lucero mediante correo electrónico: dljgalvez@gmail.com o llamada telefónica 999036543 para presentar mis preguntas y recibir respuestas.

Finalmente, bajo estas condiciones **ACEPTO** que mi menor hijo(a) participe de la investigación.

Trujillo, de Octubre de 2017.

Apellidos y nombres del Apoderado:.....

DNI N°:

Firma

En caso de alguna duda o inquietud sobre la participación en el estudio puede llamar al teléfono 999036543 o escribir al correo electrónico dljgalvez@gmail.com

8.4 Instrumento

Inventario de Violencia en las relaciones de Noviazgo entre Adolescentes

A continuación aparece un conjunto de frases, unas se refieren a ti y otras a la pareja en las que vas a pensar al responder, que representan situaciones que han podido suceder en el transcurso de

Discusiones, conflictos o peleas con él o ella. Debes indicar con sinceridad cuales de estos episodios se han producido, cuales no y con qué frecuencia según el siguiente cuadro.

- **Nunca:** esto no ha pasado en nuestra relación.
- **Rara vez:** únicamente ha sucedido en 1 o 2 ocasiones
- **A veces:** Ha ocurrido entre 3 o 5 veces.
- **Con frecuencia:** Se ha dado en 6 o más ocasiones

	Nunca	Rara vez	A veces	Con frecuencia
1. Le di razones sobre mi punto de vista en la discusión				
Mi pareja me dio razones sobre su punto de vista en la discusión				
2. Acaricié sus pechos, genitales y/o nalgas cuando él/ella no quería				
Acaricié mis pechos, genitales y/o nalgas cuando yo no quería.				
3. Traté de poner a sus amigos en su contra				
Traté de poner a mis amigos en mi contra.				
4. Hice algo para poner a mi chico/a celoso/a				
Hizo algo para ponerme celoso/a				
5. Destrocé o amenacé con destruir algo que él/ella valoraba				
Destrozó o amenazó con destruir algo que yo valoraba.				
6. Le dije que, en parte, la culpa era mía.				
Me dijo que, en parte, la culpa era suya.				
7. Saqué a relucir algo malo que él/ella había hecho en el pasado.				
Mi pareja sacó a relucir algo malo que yo había hecho en el pasado.				
8. Le lancé algún objeto.				
Me lanzó algún objeto.				
9. Le dije algo sólo para hacerle enfadar.				
Me dijo algo sólo para hacerme enfadar.				
10. Le di las razones por las que pensaba que él/ella estaba equivocada.				
Me dio las razones por las que pensaba que yo estaba equivocado/a.				
11. Estuve de acuerdo en que él/ella tenía parte de razón.				
Estuvo de acuerdo en que yo tenía parte de la razón				
12. Le hablé en un tono de voz hostil u ofensivo.				
Me habló en un tono de voz hostil u ofensivo.				
13. Leforcé a practicar alguna actividad sexual cuando él/ella no quería.				
Me forzó a practicar alguna actividad sexual cuando yo no quería.				
14. Di una solución que pensé que nos beneficiaba a ambos.				
Dio una solución que pensaba que nos beneficiaba a ambos.				
15. Le amenacé para que no se negase a mantener algún tipo de relación sexual.				
Me amenazó para que no me negase a mantener algún tipo de relación sexual				
16. Paré de hablar hasta que nos tranquilizamos.				
Paró de hablar hasta que nos tranquilizamos.				
17. Le insulté con frases despectivas.				

	Me insultó con frases despectivas.				
18.	Discutí el asunto calmadamente.				
	Discutió el asunto calmadamente.				
19.	Le besé cuando él/ella no quería.				
	Me besó cuando yo no quería.				
20.	Dije cosas a sus amigos sobre él/ella para ponerlos en su contra.				
	Dijo cosas a mis amigos sobre mí para ponerlos en mi contra.				
21.	Le ridiculicé o me burlé de él/ella delante de otros.				
	Me ridiculizó o se burló delante de mí delante de otros.				
22.	Le dije cómo estaba de ofendido/a.				
	Mi pareja me dijo cómo estaba de ofendido.				
23.	Le seguí para saber con quién y dónde estaba.				
	Me siguió para saber con quién y dónde estaba yo.				
24.	Le culpé por el problema.				
	Me culpó por el problema.				
25.	Le di una patada, le golpeé o le di un puñetazo.				
	Me dio una patada, me golpeó o me dio puñetazo.				
26.	Deje de discutir hasta que me calmé.				
	Dejó de discutir hasta que se calmó.				
27.	Cedí únicamente para evitar el conflicto.				
	Cedió únicamente para evitar el conflicto.				
28.	Le acusé de flirtear o coquetear con otro/a.				
	Me acusó de flirtear o coquetear con otro/a.				
29.	Traté deliberadamente de asustarle.				
	Trató deliberadamente de asustarme.				
30.	Le abofeteé o le tire del pelo.				
	Me abofeteó o me tiró del pelo.				
31.	Amenacé con herirle.				
	Amenazó con herirme.				
32.	Le amenacé con dejar la relación.				
	Me amenazó con dejar la relación.				
33.	Le amenacé con golpearle o con lanzarle algo.				
	Me amenazó con golpearme o con lanzarme algo				
34.	Le empujé o le zarandé.				
	Me empujó o me zarandó.				
35.	Extendí rumores falsos sobre él/ella.				
	Extendió rumores falsos sobre mí.				

8.5 Taller “Deshojando Margaritas”





PRESENTACIÓN

Se establece el Taller denominado DESHOJANDO MARGARITAS en estudiantes del nivel Secundario entre 12 y 18 años con el objetivo de promover el desarrollo de Competencia y habilidades personales generando conocimiento de sí mismo, potenciando el desarrollo personales para promover, de forma conjunta y coordinada, relaciones interpersonales saludables, de tal manera se establecerá en un futuro relaciones saludables entre pares, comprometidos con la sociedad.

TALLER

I. DATOS GENERALES

- | | |
|--------------------------|--|
| 1.1. Denominación | : Deshojando Margaritas |
| 1.2. Participantes | : Estudiantes de secundario de la I.E. Reategui Reategui Aroldo. |
| 1.3. N° de Participantes | : 10-12 participantes |
| 1.4. Localización | : El Milagro |
| 1.5. Autora | : Lic. Jara Gálvez, Diana Lucero |

II. FUNDAMENTACIÓN

La adolescencia es un proceso en el cual los individuos pasan de un estado de niño a adulto joven, a lo largo de esta transición, enfrenta diversos desafíos, como: la reestructuración y consolidación de su imagen corporal, el proceso de independencia y autonomía económica y social, el establecimiento pleno de identidad, el desarrollo y asunción de un sistema de valores, la programación del futuro y el desarrollo de su identidad psicosexual (Peñaherrera, 1998). En este momento las relaciones personales y las dinámicas sociales que se instituyen en esta etapa es uno de los puntos esenciales de cambio, la cual se encuentra mediada por el desarrollo cognitivo que se produce en este periodo, debido a la importancia creciente que adquiere la amistad y por las diferentes relaciones que inician a formarse con los iguales en este momento evolutivo (Viejo, 2014).

Gradualmente, los adolescentes van ampliando la confianza con sus pares, considerándolos como punto de apoyo que les brinda intimidad, consuelo y bienestar general. En esta etapa las relaciones sentimentales constituyen una nueva experiencia primordial (Miller y Benson, 1999 citado en Viejo, 2014). Es en este proceso cuando surgen nuevos e sustanciales vínculos afectivos, tales como el enamoramiento o la búsqueda de la intimidad, dando lugar a las primeras relaciones íntimas o de pareja (Martínez, 1994). Así mismo, Graña, Gonzales y Muñoz, 2003; refieren que esta es un etapa de especial vulnerabilidad para el desarrollo de conductas violentas.

Ante lo cual encontramos que, según la Encuesta Demográfica y de Salud Familiar 2014 (ENDES) del Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI), el 71.7% de adolescentes entre 15 a 19 años refirió haber sufrido violencia por parte de la pareja.

Dicha violencia es denominada violencia de género y está presente en casi todos los países, con una prevalencia mundial de 35% y puede ser de carácter físico, sexual y psicológico; asimismo se encuentra mayor número de experiencias violentas al interior de los países y entre ellos se encuentra el Perú. Siendo que las mujeres jóvenes de 15-19 años tienen mayor riesgo de sufrir violencia física/sexual o ambas perpetrado por la pareja, hecho que ocurre con mayor frecuencia en el medio urbano del Perú.

Ante esa preocupante realidad, es imperativo comenzar con estrategias y acciones directas, y eficaces en la prevención de la violencia, dirigida a las/os adolescentes y jóvenes.

Frente a esto, la prevención de la violencia en las relaciones de pareja en adolescentes es un asunto que compete a todos, a la familia y la sociedad en general; pues constituye un problema de salud pública por las graves repercusiones que ocasiona en las víctimas, extendiéndose hacia la sociedad. Con impacto económico en el país, dado que las víctimas son atendidas en el sistema de salud por patologías por causa del sufrimiento que experimentan, entre ellas la depresión; otro aspecto es la productividad en su ambiente, afectando en igual medida a la socialización y aprendizaje de los mismos, quienes pueden desarrollar baja autoestima e incapacidad para confiar y amar a otros.

III. OBJETIVOS

3.1. Objetivo General

- Promover relaciones saludables entre adolescentes para prevenir la violencia de parejas.

3.2. Objetivos Específicos

- Demostrar si la aplicación del taller “Deshojando Margaritas” influye en la dimensión violencia cometida de pareja en adolescentes de una Institución Educativa Estatal del Milagro.

- Demostrar si la aplicación del taller “Deshojando Margaritas” influye en la dimensión violencia sufrida de parejas en adolescentes de una Institución Educativa Estatal del Milagro.

IV. METODOLOGÍA

- Técnicas participativas
- Técnicas gestálticas
- Técnicas de terapia de autocontrol
- Técnicas sistémicas
- Técnicas cognitivas
- Técnicas de Terapia racional emotiva
- Técnicas de entrenamiento asertivo basado en la teoría del aprendizaje social
- Técnicas cognitivo conductual
- Retroalimentación.

V. MATERIALES Y SERVICIOS

- Cartulina
- Temperas
- Hojas a color
- Globos
- Revistas
- Papel A4 y A3
- Fotocopiado
- Impresiones
- Plumones
- Tijeras

VI. EVALUACIÓN

- El cumplimiento de objetivos se medirá con el Inventario de violencia en las relaciones de noviazgo entre adolescentes

VII. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

Nº	TEMÁTICA	DIMENSIONES	FECHA DE APLICACIÓN (POSIBLES)
1	Autoconocimiento a través del análisis de vida.	Visualización (Gestal)	08/09/2018
2	Comprender la importancia del autoconocimiento en las relaciones interpersonales		15/09/2018
3	Control de impulsos a través del reconocimiento de emociones positivas y negativas	Entrenamiento en el manejo de emociones (Terapia de autocontrol)	22/09/2018
4	Gestionar las emociones negativas y positivas.		29/09/2018
5	Fortalecer la autoestima a través de reconocer cualidades y fortalezas	Connotación positiva (Sistémica breve integrativa).	06/10/2018
6	Reconocimiento de logros		13/10/2018
7	Conocimiento de conceptos, factores, consecuencias de la violencia entre parejas jóvenes	Reeducación (cognitivo)	20/10/2018
8	Deconstrucción de creencias irracionales para Identificar elementos centrales de los mitos que rodean la violencia.	Entrenamiento en detección de creencias irracionales: ABC(TREC)	27/10/2018
9	Respeto de derechos	Entrenamiento asertivo (Cognitivo conductual) Bandura	3/11/2018
10	Establecimiento de límites		10/11/2018
11	Aprender a decir no.		17/11/2018

12	Negociación y manejo de conflictos a través del establecimiento de mecanismos positivos para manejar conflictos entre pares	Entrenamiento en resolución de problemas (Cognitivo conductual).	24/11/2018
----	---	--	------------

4. Actividades

SESIÓN N° 01			
<p>Denominación: “Autoanálisis de vida”</p> <p>Fundamentación: Desde la postura de la Gestalt, entendemos al violentador como una persona que ha sido víctima de privaciones y exigencias emocionales más sutiles, capaces de decanta en una personalidad violenta que es exacerbada por el condicionamiento social.</p> <p>Habitualmente los violentadores transfieren la formación de una Gestalt no resuelta, que en un inicio fue dirigida hacia los padres, re direccionándola hacia la pareja; evitando el contacto en el aquí y en el ahora; con ello buscan resolver de manera inconsciente una Gestalt del pasado; el hombre violento ha sufrido un trauma, desde el punto de vista psicológico, que volverá a aparecer cada vez que se produzca una frustración real.</p> <p>Las técnicas Gestalt permiten a los investigadores proponer herramientas que le den a los participantes la posibilidad de lograr una integración de las diversas áreas de su vida; al tiempo que brindan la posibilidad a las personas traer al presente sensaciones y pensamientos, que le dan la oportunidad de encarar y resolver situaciones cotidianas en contacto con él mismo y su ambiente; buscando la obtención de una conducta madura y con las capacidades para ser una persona realizada y libre.</p> <p>Objetivos: Comprender la importancia del autoconocimiento en las relaciones interpersonales</p>			
Actividad	Estrategia	Recursos	Tiempo
Bienvenida y control de Asistencia	Al ingresar al ambiente donde se realizará el taller, la facilitadora saludará, tomará asistencia y solicitará a los alumnos que se sienten en círculo para iniciar la sesión.	- Facilitadora - Alumnos.	10 m
Inicio	Dinámica de presentación: “El cartero”, el cual tiene como finalidad promover un clima de confianza entre los participantes.	- Pelota música de fondo.	5 m
Desarrollo	Se realizará una reflexión sobre los orígenes de cada persona lo que han logrado y que es lo que desean realizar, recordándoles aquello de lo que son parte. Luego se pide a los participantes que cierren los ojos y visualicen aquello que poseen y aquello que quieren lograr en el futuro. Posteriormente, se formarán grupo de 4 personas para compartir los materiales indicándoles a los participantes que construirán un árbol de vida cada uno de los participantes lo cual nos permitirá analizar sus vidas. Se pedirá que cada grupo que compartan entre ellos su análisis de vida que han realizado, luego se les pedirá que coloquen un nombre que represente al grupo, y peguen en la pared los árboles diseñados y que escojan a uno de los integrantes para que sea el expositor durante la feria de bosques. De los grupos formados solo se queda el representante experto para la exposición a los grupos que vienen a visitar sus bosques.	- Facilitadora. - Alumnos. - Cartulina A3 o papel A3 - Hojas de Colores (según la preferencia de cada participante). - Tijera. - Goma o silicona líquida - Plumones finos de colores. - Lapiceros.	20 m
Cierre	Se realiza la retroalimentación del tema desarrollado, remarcando la importancia de lo aprendido. Luego se pedirá que cada estudiante escriba en un papel la idea fuerza de la sesión.		10

Marco Teórico

GESTALT TÉCNICA DE LA VISUALIZACIÓN

El termino Gestalt significa forma, patrón, estructura o configuración y tiene énfasis en el “todo”. Ehrenfels advirtió que los mismos elementos en distinta posición pero con la misma forma o estructura, tienen igual significación, por ejemplo las notas musicales producen la misma melodía aunque se toque en un tono distinto.

Sus principales antecedentes son filósofos: La base de la Gestalt es filosófica. Pensadores como Kant, Descartes o Husserl elaboraron la base teórica sobre que la que esta escuela se desarrolló. Los psicólogos pertenecientes a esta corriente consiguieron llevar sus ideas al laboratorio y obtener resultados asombrosos.

Debemos tratar a las personas en su totalidad: No podemos explorar las diferentes dimensiones que nos conforman aisladamente. Es preciso adoptar un enfoque holístico a la hora de hablar sobre psicología. La complejidad de la mente humana no puede reducirse. La Gestalt explora las relaciones dinámicas que conectan los diversos elementos de la realidad. Los gestaltistas no conciben separar procesos como el aprendizaje de la memoria.

Somos activos a la hora de comprender la realidad: No todos percibimos la realidad de la misma forma, tenemos nuestra propia visión. Cada uno estructura la información que recibe en función de sus experiencias previas. Nuestras representaciones mentales no se corresponden por completo con las que existen en la realidad, las construimos nosotros. Igualmente, somos capaces de adaptar nuestros procesos y contenidos mentales a medida que las nuevas situaciones van sucediéndose.

Se oponían a las escuelas predominantes en su época: Los psicólogos de la Teoría de la Gestalt, no estaban de acuerdo con enfoques como el conductista, que limita el comportamiento humano a asociaciones entre estímulos y respuestas. Esta perspectiva deja de la lado los procesos mentales y no contempla el potencial de la inteligencia humana.

Su principal área de estudio es la percepción: Los psicólogos de la Gestalt se centraron especialmente en buscar explicaciones sencillas y naturales que pudieran adaptarse a nuestra forma natural de percibir la realidad. A través de la percepción logramos adquirir conocimientos del mundo, interactuar con él y conectar con los demás.

Dentro de sus técnicas empleadas dentro de este enfoque a:

La visualización al proceso en el que la persona es capaz de imaginar que, dentro del sentido común considerado como ‘normal’, un deseo determinado se convierte en realidad. Esto implica la creación de nuevas vías neuronales que lleven a la persona a dirigir su atención a aquello que desea, de forma que termina por provocar aquellas oportunidades necesarias que permitirán lograr finalmente su objetivo.

Debemos tener en cuenta una cuestión importante: en muchas ocasiones, somos nosotros mismos quienes impregnamos nuestra conducta con la posibilidad de fracaso o éxito, porque en la mayoría de los casos nuestra conducta suele ser sobretodo repetitivo. Por tanto, visualizar que podemos conseguir algo aunque pueda ser difícil en función de nuestras posibilidades al final podremos tenerlo si lo visualizamos. La Técnicas de visualización para conseguir un futuro sano es un tipo de entreno mental en el que podrás visualizar de forma imaginativa aquello que quieres conseguir y, realmente, explayarte en el desarrollo de toda la actividad: no solo tienes que visualizar el éxito y satisfacción que te producirá lograr tus metas sino que, también, tienes que visualizar todo el proceso que vivirás y has vivido si empezaras a trabajar para ello.

SESIÓN Nº 02

Denominación: “Autoconocimiento”

Fundamentación: Desde la postura de la Gestalt, entendemos al violentador como una persona que ha sido víctima de privaciones y exigencias emocionales más sutiles, capaces de decantar en una personalidad violenta que es exacerbada por el condicionamiento social.

Habitualmente los violentadores transfieren la formación de una Gestalt no resuelta, que en un inicio fue dirigida hacia los padres, re direccionándola hacia la pareja; evitando el contacto en el aquí y en el ahora; con ello buscan resolver de manera inconsciente una Gestalt del pasado; el hombre violento ha sufrido un trauma, desde el punto de vista psicológico, que volverá a aparecer cada vez que se produzca una frustración real.

Las técnicas Gestalt permiten a los investigadores proponer herramientas que le den a los participantes la posibilidad de lograr una integración de las diversas áreas de su vida; al tiempo que brindan la posibilidad a las personas traer al presente sensaciones y pensamientos, que le dan la oportunidad de encarar y resolver situaciones cotidianas en contacto con él mismo y su ambiente; buscando la obtención de una conducta madura y con las capacidades para ser una persona realizada y libre.

Objetivos: Comprender la importancia del autoconocimiento en las relaciones interpersonales

Actividad	Estrategia	Recursos	Tiempo
Bienvenida y control de Asistencia	- Al ingresar al ambiente donde se realizará el taller, la facilitadora saludará, tomará asistencia y solicitará a los alumnos que se sienten en círculo para iniciar la sesión.	- Facilitadora - Alumnos.	5 minutos
INICIO	Se realizara las siguientes preguntas: ¿Que aprendimos la sesión pasada? Se pedirá la participación de cada uno de los participantes y se resaltará la idea fuerza de la sesión pasada y se escribe en las hojas de color posteriormente se pega en la pizarra.	- Facilitadora - Alumnos. - Plumones - Papel a color	7 minutos
DESARROLLO-	Se pedirá a cada participante que se tomen de las manos, formando un círculo y cierren los ojos e intenten recordar cada uno de los momentos importantes en su vida, sus reacciones ante las diversas situaciones, y que cambio en ellos. Luego se les repartirá una hoja en blanco con un lápiz, y se les pedirá que dibujen los momentos más importantes que recordaron y lo más importante que consideran que han pasado el tiempo que se les indico. Al terminar el dibujo se les pedirá que compartan entre ellos esos momentos. El facilitador realizará una reflexión con relación al desarrollo de nuestra forma de ser y los momentos que pasamos y lo que nos gustaría que nos pase. Luego se pedirá la participación de los estudiantes. Posteriormente con el dibujo hecho los participantes escribirán palabras alrededor que los identifiquen como persona única. Ya sean características positivas o negativas de sí mismo. Posteriormente formaran grupos para compartir entre ellos.	- Música de fondo - Papel a color - Lápiz - Borrador - Tajador	30
CIERRE	El facilitador realizara la pregunta ¿Que tan importante es que reconozcamos los que somos para relacionarnos con los demás para lograr lo que queremos? Se pedirá la participación voluntaria de cada uno de los participantes. Se pedirá a cada estudiantes sugieran cual es la idea fuerza de la sesión en un papel	-	3

Marco Teórico

GESTALT TÉCNICA DE LA VISUALIZACIÓN

El termino Gestalt significa forma, patrón, estructura o configuración y tiene énfasis en el “todo”. Ehrenfels advirtió que los mismos elementos en distinta posición pero con la misma forma o estructura, tienen igual significación, por ejemplo las notas musicales producen la misma melodía aunque se toque en un tono distinto.

Sus principales antecedentes son filósofos: La base de la Gestalt es filosófica. Pensadores como Kant, Descartes o Husserl elaboraron la base teórica sobre que la que esta escuela se desarrolló. Los psicólogos pertenecientes a esta corriente consiguieron llevar sus ideas al laboratorio y obtener resultados asombrosos.

Debemos tratar a las personas en su totalidad: No podemos explorar las diferentes dimensiones que nos conforman aisladamente. Es preciso adoptar un enfoque holístico a la hora de hablar sobre psicología. La complejidad de la mente humana no puede reducirse. La Gestalt explora las relaciones dinámicas que conectan los diversos elementos de la realidad. Los gestaltistas no conciben separar procesos como el aprendizaje de la memoria.

Somos activos a la hora de comprender la realidad: No todos percibimos la realidad de la misma forma, tenemos nuestra propia visión. Cada uno estructura la información que recibe en función de sus experiencias previas. Nuestras representaciones mentales no se corresponden por completo con las que existen en la realidad, las construimos nosotros. Igualmente, somos capaces de adaptar nuestros procesos y contenidos mentales a medida que las nuevas situaciones van sucediéndose.

Se oponían a las escuelas predominantes en su época: Los psicólogos de la Teoría de la Gestalt, no estaban de acuerdo con enfoques como el conductista, que limita el comportamiento humano a asociaciones entre estímulos y respuestas. Esta perspectiva deja de la lado los procesos mentales y no contempla el potencial de la inteligencia humana.

Su principal área de estudio es la percepción: Los psicólogos de la Gestalt se centraron especialmente en buscar explicaciones sencillas y naturales que pudieran adaptarse a nuestra forma natural de percibir la realidad. A través de la percepción logramos adquirir conocimientos del mundo, interactuar con él y conectar con los demás.

Dentro de sus técnicas empleadas dentro de este enfoque a:

La visualización al proceso en el que la persona es capaz de imaginar que, dentro del sentido común considerado como ‘normal’, un deseo determinado se convierte en realidad. Esto implica la creación de nuevas vías neuronales que lleven a la persona a dirigir su atención a aquello que desea, de forma que termina por provocar aquellas oportunidades necesarias que permitirán lograr finalmente su objetivo.

Debemos tener en cuenta una cuestión importante: en muchas ocasiones, somos nosotros mismos quienes impregnamos nuestra conducta con la posibilidad de fracaso o éxito, porque en la mayoría de los casos nuestra conducta suele ser sobretodo repetitivo. Por tanto, visualizar que podemos conseguir algo aunque pueda ser difícil en función de nuestras posibilidades al final podremos tenerlo si lo visualizamos. La Técnicas de visualización para conseguir un futuro sano es un tipo de entreno mental en el que podrás visualizar de forma imaginativa aquello que quieres conseguir y, realmente, explayarte en el desarrollo de toda la actividad: no solo tienes que visualizar el éxito y satisfacción que te producirá lograr tus metas sino que, también, tienes que visualizar todo el proceso que vivirías y has vivido si empezaras a trabajar para ello.

SESIÓN N° 03

Denominación: Reconociendo Emociones

Fundamentación: Entendemos el autocontrol, como la capacidad de mantener el control de uno mismo y la calma en situaciones estresantes o que provocan fuertes emociones, y ante situaciones hostiles. Implica resistir positivamente en condiciones contantes de estrés.

Por otro lado sabemos que la adolescencia es una etapa fundamental de cambios, donde los jóvenes deben aprender a lidiar con los desajustes emocionales y gestionar sus emociones de modo tal que logren una adaptación satisfactoria al medio. Para los adolescentes es fundamental regular las emociones y gestionar los efectos de estos; para ello se requiere un aprendizaje continuo y un contante esfuerzo. El control personal que uno tiene sobre lo que está sucediendo en una interacción personal es un factor que explica las diferencias individuales a la hora de evaluar los acontecimientos. La evaluación de la situación es un importante en el manejo y control de las emociones. Si una persona evalúa que los estímulos sobrepasan sus posibilidades tiende a perder el control y como consecuencia es incapaz de manejar los estados emocionales de forma adecuada.

Los trastornos de control de impulsos son una clase de desórdenes psicológicos caracterizados por la impulsividad, es decir, no resistir la tentación, el deseo o impulso de realizar determinada conducta. Una de las claves para tener un alto nivel de autocontrol es saber regular nuestras emociones. Regular las emociones consiste en saber canalizarlas a fin de que el comportamiento sea lo más adaptativo posible, de tal forma que en último término aumenten las posibilidades de bienestar.

Objetivos: Reconocer emociones positivas y negativas en las relaciones interpersonales

Actividad	Estrategia	Recursos	Tiempo
Bienvenida y control de Asistencia	- Al ingresar al ambiente donde se realizará el taller, la facilitadora saludará, tomará asistencia y solicitará a los alumnos que se sienten en círculo para iniciar la sesión.	- Facilitadora - Alumnos.	5 minutos
Inicio	Se realizara las siguientes preguntas: ¿Que nos enseñó la sesión pasada? Se pedirá la participación de cada uno de los participantes Se resaltara la idea fuerza de la sesión pasada y se escribe en las hojas de color posteriormente se pega en la pizarra. Se realizará la dinámica las estatuas emocionales, con la finalidad de introducir el tema a tratar.	- Facilitadora - Alumnos. - Plumones - Papel a color	7 minutos
Desarrollo	El facilitador, explicará a los participantes el objetivo de la sesión y la importancia de la misma. Se aplicará la dinámica brújula de emociones, el cual nos permitirá distinguir las distintas emociones que sentimos en determinados momentos. Luego se repartirá a cada participante un hoja y lápiz, donde tendrán que realizar un registro de conducta detallando donde, como y cuando llevamos a cabo hábitos o conductas inadecuadas que queremos eliminar, esto les ayudara a tomar conciencia de las situaciones que conducen a repetir la conducta no deseada. Luego se compartirá dichas situaciones en grupos de tres para lo cual se repartirá hojas de colores al azar para formar grupos.	- Papela color - Lapicero - Música	30
Cierre	Se escribirá en un papelógrafo aquellas situaciones que desencadenan conductas desajustadas, y realizará una propuesta para cambiar esa conducta inadecuada por una aceptable. Luego se pedirá a los participantes, poner en práctica dichas propuestas.	- Paleógrafo - Plumones	3

Marco Teórico

AUTOCONTROL EMOCIONAL

Se entiende la capacidad, innata o adquirida, de conseguir, ante cualquier acontecimiento, situación, o pensamiento, mantener las emociones y la activación fisiológica dentro de unos límites adaptativos.

Gracias a las técnicas de autocontrol emocional, conseguimos que nuestras emociones no nos sobrepasen y nos permiten reducir y eliminar eficazmente todos aquellos síntomas físicos o emociones desagradables que nos hacen sufrir.

Tener autocontrol emocional no significa “no tener emociones”. Manejar las emociones de forma controlada supone tener consciencia de ellas e inteligencia emocional, es decir, tener la capacidad de identificar con exactitud nuestras propias emociones y ser capaces de tomar consciencia de la relación que existe entre emoción, cognición y comportamiento.

Cuando nos encontramos ante un problema de falta de autocontrol emocional, se recomienda entrenar y manejar lo mejor posible las técnicas de autocontrol, lo que nos permitirá gestionar mejor las emociones disfuncionales.

Cuando aprendemos regular nuestros estados emocionales, podremos expresar las emociones de forma apropiada y regularlas de forma eficiente. Por medio de un entrenamiento en técnicas de relajación y de autocontrol emocional, tanto físico como cognitivo, se aprende a no cometer errores de pensamiento y a controlar de forma consciente las reacciones que provocan estos pensamientos en nuestro Sistema Nervioso Autónomo (SNA).

Las técnicas de autocontrol ayudan a controlar nuestros impulsos y reacciones, nos enseñan a relajarnos y a estar serenos y descansados. Las personas con un alto grado de autocontrol emocional, se encuentran en mejores condiciones para enfrentarse a las dificultades de la vida diaria y pueden distinguir más fácilmente entre lo que es más importante y lo que no es tan relevante.

Existen diferentes tipos de autocontrol:

Autocontrol fisiológico consiste, entre otros, en: Control de respiración, Relajación Muscular: hay pensamientos y actos que provocan, como respuesta del organismo, tensión muscular, esta tensión fisiológica aumenta la sensación subjetiva de ansiedad. La relajación muscular consiste, fundamentalmente, en la realización de una serie de ejercicios musculares de secuencias de tensión-distensión, es decir, la respuesta de relajación se consigue a través de la tensión. Este método está recomendado en el tratamiento de la tensión muscular, la ansiedad, el insomnio, la depresión, la fatiga, el colon irritable, los espasmos musculares, el dolor de cuello y espalda, la hipertensión, las fobias moderadas y el tartamudeo. Y Técnicas de Biofeedback: funciona con instrumentación (y colocación de electrodos) que nos da información acerca de ciertos procesos psicofisiológicos. Debe considerarse una técnica de aprendizaje, dirigida a tomar consciencia ciertos procesos psicofisiológicos con el objetivo final de conseguir su control voluntario sin el uso de instrumentos.

Autocontrol cognitivo consiste en: Minimizar los trastornos emocionales y conductas auto-derrotistas de las personas para no sufrir y vivir mejor. Por eso es necesario un cambio en la filosofía y actitudes ante la vida y reconocer los errores de pensamiento. Con ello se pretende desarrollar una nueva filosofía: reemplazar las filosofías viejas e irracionales por unos pensamientos racionales y alternativos, y obrar de acuerdo con ellos automáticamente. Aprender una base de conocimiento racional, para lo cual es necesario hacer comprender a la persona lo que es ilógico y falso acerca de las ideas que apuntalan sus perturbaciones. Mostrar las consecuencias temerarias o contraproducentes de sus ideas irracionales. Y Convencer de la lógica y beneficios de estas nuevas ideas para motivar a la persona en el compromiso responsable de adaptarlas como propias.

Autocontrol conductual consiste en: Modelado Encubierto, Desensibilización y Entrenamiento en Inoculación de Estrés.

SESIÓN N° 04

Denominación: Gestionar las emociones negativas y positivas.

Fundamentación: Entendemos el autocontrol, como la capacidad de mantener el control de uno mismo y la calma en situaciones estresantes o que provocan fuertes emociones, y ante situaciones hostiles. Implica resistir positivamente en condiciones contantes de estrés.

Por otro lado sabemos que la adolescencia es una etapa fundamental de cambios, donde los jóvenes deben aprender a lidiar con los desajustes emocionales y gestionar sus emociones de modo tal que logren una adaptación satisfactoria al medio. Para los adolescentes es fundamental regular las emociones y gestionar los efectos de estos; para ello se requiere un aprendizaje continuo y un contante esfuerzo. El control personal que uno tiene sobre lo que está sucediendo en una interacción personal es un factor que explica las diferencias individuales a la hora de evaluar los acontecimientos. La evaluación de la situación es un importante en el manejo y control de las emociones. Si una persona evalúa que los estímulos sobrepasan sus posibilidades tiende a perder el control y como consecuencia es incapaz de manejar los estados emocionales de forma adecuada.

Los trastornos de control de impulsos son una clase de desórdenes psicológicos caracterizados por la impulsividad, es decir, no resistir la tentación, el deseo o impulso de realizar determinada conducta. Una de las claves para tener un alto nivel de autocontrol es saber regular nuestras emociones. Regular las emociones consiste en saber canalizarlas a fin de que el comportamiento sea lo más adaptativo posible, de tal forma que en último término aumenten las posibilidades de bienestar.

Objetivos: Gestionar las emociones negativas y positivas.

Actividad	Estrategia	Recursos	Tiempo
Bienvenida y control de Asistencia	- Al ingresar al ambiente donde se realizará el taller, la facilitadora saludará, tomará asistencia y solicitará a los alumnos que se sienten en círculo para iniciar la sesión.	- Facilitadora - Alumnos.	20 minutos
Inicio	Se realizara las siguientes preguntas: ¿Que nos enseñó la sesión pasada?, Se pedirá la participación de cada uno de los participantes Se resaltara la idea fuerza de la sesión pasada y se escribe en las hojas de color posteriormente se pega en la pizarra. Aplicación de la dinámica: "Saludos corporales", el cual consiste en realizar saludos con diferentes partes del cuerpo (Rodilla, Codos, manos, piernas, pies, dedos, etc.) para generar un clima dinámico y con adecuada atención. Para dar inicio a la dinámica se les pedirá que caminen por todo el ambiente (parte central) luego se les pedirá que se agrupen de cuatro personas e inventen un saludo con dos partes del cuerpo (rodillas y dedos), cada grupo se le colocará un número, posteriormente se pide que se agrupen de cuatro personas diferente al grupo que tenían e inventen otro saludo con tres partes del cuerpo (ojos, cabeza y pies), y se le asigna un número a cada grupo, luego se les pide que se agrupen de 4 personas diferentes a los grupos anteriores y que hagan un saludo con 2 partes del cuerpo (puño y piernas) y se le asigna un numero al grupo. Luego se llaman a los diferentes grupos para que realicen su presentación en simultáneo según sean llamados.	- Facilitadora - Alumnos. - Plumones - Papel a color	10 minutos
Desarrollo	Se pedirá a los participantes que realicen un ejercicio de relajación: Técnica de Relajación muscular según Jacobson, el cual consiste en: 1. La primera fase se denomina de tensión-relajación. Se trata de tensionar y luego de relajar diferentes grupos de músculos en todo su cuerpo, con el fin de que aprenda a reconocer la diferencia que existe entre un estado de tensión muscular y otro de relajación muscular. Esto permite el logro de un estado de relajación muscular que progresivamente se generaliza a todo su cuerpo. Se debe	-	40

	<p>tensionar varios segundos entre cinco y diez minutos y relajar lentamente.</p> <p>2. La segunda fase consiste en revisar mentalmente los grupos de músculos, comprobando que se han relajado al máximo.</p> <p>3. La tercera fase se denomina relajación mental. En la cual se debe pensar en una escena agradable y positiva posible o en mantener la mente en blanco, se trata de relajar la mente a la vez que continúa relajando todo su cuerpo. Estas tres fases pueden durar entre 10 y 15 minutos. No se debe tener prisa. Esta técnica se puede repetir varias veces al día. (Detalles en anexos)</p> <p>Recuerde que esta sesión puede acompañarse de Aromaterapia y Musicoterapia.</p> <p>Luego se aplicará la técnica de ensayo mental, para prepararnos a afrontar esas situaciones y regular la emoción negativa que nos generan. La Técnica consiste en visualizar que la situación temida se desarrolla sin problemas, y te sientes seguro y relajado porque estás satisfecho con tu manera de actuar.</p> <p>Repetirte también a ti mismo consignas como: lo estoy haciendo bien, estoy relajado, al público le gusta... esto reforzará la técnica. Planea tu actuación del acto y practícalo mentalmente de manera repetitiva. Con cada ensayo mental el nivel de ansiedad se irá reduciendo y esta sensación te dará más confianza para superar la situación de manera exitosa</p>		
Cierre	Se realiza la retroalimentación de la sesión, se asigna tareas para fortalecer la técnica aprendida	-	

Marco Teórico

AUTOCONTROL EMOCIONAL

Se entiende la capacidad, innata o adquirida, de conseguir, ante cualquier acontecimiento, situación, o pensamiento, mantener las emociones y la activación fisiológica dentro de unos límites adaptativos.

Gracias a las técnicas de autocontrol emocional, conseguimos que nuestras emociones no nos sobrepasen y nos permiten reducir y eliminar eficazmente todos aquellos síntomas físicos o emociones desagradables que nos hacen sufrir.

Tener autocontrol emocional no significa “no tener emociones”. Manejar las emociones de forma controlada supone tener consciencia de ellas e inteligencia emocional, es decir, tener la capacidad de identificar con exactitud nuestras propias emociones y ser capaces de tomar consciencia de la relación que existe entre emoción, cognición y comportamiento.

Cuando nos encontramos ante un problema de falta de autocontrol emocional, se recomienda entrenar y manejar lo mejor posible las técnicas de autocontrol, lo que nos permitirá gestionar mejor las emociones disfuncionales.

Cuando aprendemos regular nuestros estados emocionales, podremos expresar las emociones de forma apropiada y regularlas de forma eficiente. Por medio de un entrenamiento en técnicas de relajación y de autocontrol emocional, tanto físico como cognitivo, se aprende a no cometer errores de pensamiento y a controlar de forma consciente las reacciones que provocan estos pensamientos en nuestro Sistema Nervioso Autónomo (SNA).

Las técnicas de autocontrol ayudan a controlar nuestros impulsos y reacciones, nos enseñan a relajarnos y a estar serenos y descansados. Las personas con un alto grado de autocontrol emocional, se encuentran en mejores condiciones para enfrentarse a las dificultades de la vida diaria y pueden distinguir más fácilmente entre lo que es más importante y lo que no es tan relevante.

Existen diferentes tipos de autocontrol:

Autocontrol fisiológico consiste, entre otros, en: Control de respiración, Relajación Muscular: hay pensamientos y actos que provocan, como respuesta del organismo, tensión muscular, esta tensión fisiológica aumenta la sensación subjetiva de ansiedad. La relajación muscular consiste, fundamentalmente, en la realización de una serie de ejercicios musculares de secuencias de tensión-distensión, es decir, la respuesta de relajación se consigue a través de la tensión. Este método está recomendado en el tratamiento de la tensión muscular, la ansiedad, el insomnio, la depresión, la fatiga, el colon irritable, los espasmos musculares, el dolor de cuello y espalda, la hipertensión, las fobias moderadas y el tartamudeo. Y Técnicas de Biofeedback: funciona con instrumentación (y colocación de electrodos) que nos da información acerca de ciertos procesos psicofisiológicos. Debe considerarse una técnica de aprendizaje, dirigida a tomar consciencia ciertos procesos psicofisiológicos con el objetivo final de conseguir su control voluntario sin el uso de instrumentos.

Autocontrol cognitivo consiste en: Minimizar los trastornos emocionales y conductas auto-derrotistas de las personas para no sufrir y vivir mejor. Por eso es necesario un cambio en la filosofía y actitudes ante la vida y reconocer los errores de pensamiento. Con ello se pretende desarrollar una nueva filosofía: reemplazar las filosofías viejas e irracionales por unos pensamientos racionales y alternativos, y obrar de acuerdo con ellos automáticamente. Aprender una base de conocimiento racional, para lo cual es necesario hacer comprender a la persona lo que es ilógico y falso acerca de las ideas que apuntalan sus perturbaciones. Mostrar las consecuencias temerarias o contraproducentes de sus ideas irracionales. Y Convencer de la lógica y beneficios de estas nuevas ideas para motivar a la persona en el compromiso responsable de adaptarlas como propias.

Autocontrol conductual consiste en: Modelado Encubierto, Desensibilización y Entrenamiento en Inoculación de Estrés.

SESIÓN N° 05

Denominación: Yo como un ser integral.

Fundamentación: Esta sesión está sujeta al enfoque sistémica con la técnica Connotación positiva, como una herramienta que consiste en atribuir un significado positivo a la conducta y del contexto relacional donde adquiere su funcionalidad, especificando la contribución de cada uno de sus miembros a la pauta circular.

Objetivos: Fortalecer la autoestima a través de reconocer cualidades y fortalezas.

Actividad	Estrategia	Recursos	Tiempo
Bienvenida y control de Asistencia	- Al ingresar al ambiente donde se realizará el taller, la facilitadora saludará, tomará asistencia y solicitará a los alumnos que se sienten en círculo para iniciar la sesión.	- Facilitadora - Alumnos.	5 minutos
Inicio	Se realizará las siguientes preguntas: ¿Que nos enseñó la sesión pasada?, Se pedirá la participación de cada uno de los participantes Se resaltará la idea fuerza de la sesión pasada y se escribe en las hojas de color posteriormente se pega en la pizarra. Aplicación de la dinámica: “comunicación inversa”, la cual nos permitirá generar un clima favorable para la comunicación en el equipo. Para lo cual se pedirá formar un círculo con los participantes cogidos de las manos, se les explicará que se dará indicaciones de acciones que deben de ejecutar repitiendo lo inverso a lo que se les diga. Posteriormente se irá cambiando las indicaciones según se requiera.	- Facilitadora - Alumnos. - Plumones - Papel a color	7 minutos
Desarrollo	El facilitador hablará sobre las fortalezas y cualidades de las personas en general, la importancia de la autoestima y el reconocimiento de los esfuerzos de cada persona. Se aplicará la técnica de la connotación positiva, utilizando material didáctico donde los chicos reconocerán para sí mismos las cualidades y fortalezas, enfocándose en todo momento en las acciones positivas de sí mismo Se hará entrega de un papelote a cada estudiante, ellos dibujaran una silueta de sí mismos, y colocarán una lista de cualidades y fortalezas sacado de la lista general. Posteriormente se pedirá que se escoja una cualidad y una fortaleza por cada estudiante. Se pedirá finalmente que cada estudiante nos narre porque escogió cada cualidad y fortaleza entre los otros.	- Papelotes - Plumones	30

Cierre	Se realiza la retroalimentación de la sesión, se asigna tareas para fortalecer la técnica aprendida	-	3
--------	---	---	---

Marco Teórico

CONNOTACIÓN POSITIVA (SISTÉMICA BREVE INTEGRATIVA)

El equipo de formadores del Instituto de la Familia, se dedica desde hace 35 años a las tareas de enseñar, organizar y supervisar la atención clínica y de consultoría, además de investigar sobre la Terapia Sistémica (Falceto y Waldemar, 1997 y 2012).

En la actualidad llamamos nuestro abordaje como Terapia Sistémica Integrativa. Reconocemos que la organización de los sistemas ampliados, principalmente el cultural y el económico, tienen una influencia determinante en la organización de los subsistemas que se constituyen en su interior. Teniendo en cuenta esto, buscamos comprender el funcionamiento del sistema que se nos presenta en la consulta para buscar donde intervenir para disminuir la disfunción, con el mayor impacto posible de nuestros recursos. Se utilizan técnicas mediáticas de validación, connotaciones positivas, reconocimientos, historias alternativas, entre otras.

Al referirnos a la connotación positiva, no lo hacemos en el sentido que le dieron los terapeutas estratégicos, inspirándose en Milton Erickson, es decir, a la redefinición en positivo de una conducta disfuncional (Haley, 1973) sino más bien a la versión de los terapeutas estructuralistas (Stanton y Todd, 1988), que atribuyen motivaciones positivas al paciente, evitando la crítica y la confrontación, al menos en un primer momento, y que

desarrollaron después en el primer grupo de la Escuela de Milán (Selvini y cols., 1980), extendiéndola a todos los miembros de la familia, y sentando las bases de su estructura y utilización (Simon y cols., 1984). La Connotación positiva crea un marco adecuado para que la devolución sea escuchada sin temor por la familia, que ha recibido de entrada un importante respaldo y apoyo por parte de los terapeutas. Si no comienza con una connotación positiva, ésta debe introducirse en algún momento durante la devolución. Si bien el orden habitual es “decir lo positivo antes que lo negativo”, o sea, la connotación positiva antes de señalar las cosas que no nos gustan, o que no van bien, hay autores como Guy Ausloos que proponen hacerlo al revés, comenzar por lo negativo para pasar luego a lo positivo (Ausloos, 1998).

Connotar significa brindar un mérito sobre determinado asunto a una o más personas. Mientras que connotar positivamente tiene como objetivo definir la relación sin el peligro que la persona reciba una descalificación. Como técnica tiene dos enfoques: connotación positiva y es el reconocimiento de méritos reconociendo su acción, valorando la conducta de la persona o evento en forma positiva. Y la connotación positiva paradójica es consiste en reconocimiento paradójico, de algo que según la cultura no tiene mérito.

SESIÓN N° 06

Denominación: Mis logros son importantes.

Fundamentación: Esta sesión está sujeta al enfoque sistémica con la técnica Connotación positiva, como una herramienta que consiste en atribuir un significado positivo a la conducta y del contexto relacional donde adquiere su funcionalidad, especificando la contribución de cada uno de sus miembros a la pauta circular.

Objetivos: Fortalecimiento del reconocimiento de logros

Actividad	Estrategia	Recursos	Tiempo
Bienvenida y control de Asistencia	- Al ingresar al ambiente donde se realizará el taller, la facilitadora saludará, tomará asistencia y solicitará a los alumnos que se sienten en círculo para iniciar la sesión.	- Facilitadora - Alumnos.	5 minutos
Inicio	Se realizará las siguientes preguntas: ¿Que nos enseñó la sesión pasada?, Se pedirá la participación de cada uno de los participantes Se resaltará la idea fuerza de la sesión pasada y se escribe en las hojas de color posteriormente se pega en la pizarra. Aplicación de la dinámica: “evolución”, la finalidad es generar integración en el equipo de trabajo, consiste en jugar asumiendo tres personajes diferentes (Mono, Humano y pollito) , para lo cual tienen que saber cómo jugar piedra papel y tijera (Ejemplifica), los pollitos jugaran con los pollito, los monos con monos y los humanos con humanos; se inicia la dinámica asumiendo todos el roll de pollito, pollito que gana se convierte en mono y mono que gana se convierte en ser humano y ser humano que gana pasara a observar.	- Facilitadora - Alumnos. - Plumones - Papel a color	7 minutos
Desarrollo	El facilitador hablará sobre el reconocimiento de los logros y su importancia en la vida de cada persona. Se pedirá a cada uno de los participantes realizar una lista de cada logro que recuerde que han tenido a lo largo de su vida. Posteriormente se les hará las siguientes preguntas: ¿Quién te ayudo a lograr esas metas? ¿Tuviste dificultades para llegar a esa meta? Cada participante comparte sus logros y responde a las preguntas. Posteriormente se coloca música alegre de fondo y se pide a los participantes reconocer los logros de sus	-	30

	compañeros para esto deben pegar los stickers en el rostro por cada reconocimiento que puedan hacer a los participantes.		
Cierre	Se realiza la retroalimentación de la sesión, se asigna tareas para fortalecer la técnica aprendida	-	

Marco Teórico

CONNOTACIÓN POSITIVA (SISTÉMICA BREVE INTEGRATIVA)

El equipo de formadores del Instituto de la Familia, se dedica desde hace 35 años a las tareas de enseñar, organizar y supervisar la atención clínica y de consultoría, además de investigar sobre la Terapia Sistémica (Falceto y Waldemar, 1997 y 2012).

En la actualidad llamamos nuestro abordaje como Terapia Sistémica Integrativa. Reconocemos que la organización de los sistemas ampliados, principalmente el cultural y el económico, tienen una influencia determinante en la organización de los subsistemas que se constituyen en su interior. Teniendo en cuenta esto, buscamos comprender el funcionamiento del sistema que se nos presenta en la consulta para buscar donde intervenir para disminuir la disfunción, con el mayor impacto posible de nuestros recursos. Se utilizan técnicas mediáticas de validación, connotaciones positivas, reconocimientos, historias alternativas, entre otras.

Al referirnos a la connotación positiva, no lo hacemos en el sentido que le dieron los terapeutas estratégicos, inspirándose en Milton Erickson, es decir, a la redefinición en positivo de una conducta disfuncional (Haley, 1973) sino más bien a la versión de los terapeutas estructuralistas (Stanton y Todd, 1988), que atribuyen motivaciones positivas al paciente, evitando la crítica y la confrontación, al menos en un primer momento, y que

desarrollaron después en el primer grupo de la Escuela de Milán (Selvini y cols., 1980), extendiéndola a todos los miembros de la familia, y sentando las bases de su estructura y utilización (Simon y cols., 1984). La Connotación positiva crea un marco adecuado para que la devolución sea escuchada sin temor por la familia, que ha recibido de entrada un importante respaldo y apoyo por parte de los terapeutas. Si no comienza con una connotación positiva, ésta debe introducirse en algún momento durante la devolución. Si bien el orden habitual es “decir lo positivo antes que lo negativo”, o sea, la connotación positiva antes de señalar las cosas que no nos gustan, o que no van bien, hay autores como Guy Ausloos que proponen hacerlo al revés, comenzar por lo negativo para pasar luego a lo positivo (Ausloos, 1998).

Connotar significa brindar un mérito sobre determinado asunto a una o más personas. Mientras que connotar positivamente tiene como objetivo definir la relación sin el peligro que la persona reciba una descalificación. Como técnica tiene dos enfoques: connotación positiva y es el reconocimiento de méritos reconociendo su acción, valorando la conducta de la persona o evento en forma positiva. Y la connotación positiva paradójica es consiste en reconocimiento paradójico, de algo que según la cultura no tiene mérito.

SESIÓN N° 07

Denominación: Fortaleciendo el respeto entre pares, somos conscientes.

Fundamentación: el enfoque cognitivo, a través de la reeducación, nos permite adquirir nuevos conocimientos e interiorizarlos, para generar una conducta consciente. Ya que dentro de una conducta inadecuada que genera violencia entre parejas encontramos ideas erróneas que fueron formándose a lo largo de la vida del adolescente, es por ello que es sumamente importante re educar a los adolescentes para sembrar las bases para la prevención de la violencia entre parejas adolescentes. Considerando que la violencia en las relaciones adolescentes se percibe como algo normal dentro de las relaciones, pero no debe ser aceptable. Ya que la violencia está relacionada con algunos factores de riesgo. En el caso del noviazgo en adolescentes, algunos factores que incrementan la violencia son Creer que la violencia en las relaciones es aceptable en determinadas circunstancias, Tener síntomas depresivos, ansiosos o traumáticos, Mostrar conductas agresivas entre los iguales, Consumir drogas o sustancias ilegales, tener conflictos con la pareja, y ser testigo o experimentar violencia en el hogar

Objetivos: Conocimiento de conceptos, factores, consecuencias de la violencia entre parejas jóvenes

Actividad	Estrategia	Recursos	Tiempo
Bienvenida y control de Asistencia	- Al ingresar al ambiente donde se realizará el taller, la facilitadora saludará, tomará asistencia y solicitará a los alumnos que se sienten en círculo para iniciar la sesión.	- Facilitadora - Alumnos.	5 minutos
Inicio	Se realizará las siguientes preguntas: ¿Que nos enseñó la sesión pasada?, Se pedirá la participación de cada uno de los participantes Se resaltará la idea fuerza de la sesión pasada y se escribe en las hojas de color posteriormente se pega en la pizarra. Se aplicará la dinámica “ El globo sensible”, donde resaltará el buen trato de las personas de manera simbólica, se pedirá formar un círculo y tener un lapicero en la mano, se pedirá a los participantes pasar el globo de participante en participante solo con el lapicero sin tocarlo con cualquier parte del cuerpo ni dejarlo caer al suelo. Posteriormente se pedirá a los participantes, que realicen una reflexión de la dinámica con relación a las relaciones interpersonales.	- Facilitadora - Alumnos. - Plumones - Papel a color	7 minutos
Desarrollo	El facilitador hablará sobre conceptos generales de la violencia de parejas, destacando la importancia del buen trato para prevenirla. Se formarán grupos de pares, de preferencia de diferentes sexos, para lo cual se entregará separatas donde encontrarán el tema Violencia de parejas a través de casos, donde deben identificar las causas consecuencias y conceptos básicos. Posteriormente se les pedirá realizar una presentación de los casos presentados a través de pancartas gráficas y videos: https://www.youtube.com/watch?v=lqn7nxsg2jw . Posteriormente el facilitador hablará de la estadísticas 2018, reforzando las ideas que los participantes presentaron en los casos en la realidad peruana.	- Cartulinas - Plumones - Papel a color - Revistas -	30

Cierre	Se realiza la retroalimentación de la sesión, se realizara compromisos para prevenir la violencia de parejas.	-	3
--------	---	---	---

MARCO TEORICO

Reeducación

La violencia es algo que ha existido y por más que se ha intentado erradicar, es una espina que difícilmente podemos definir, algunas personas ven esto como lo "normal" cuando no debería serlo. La agresión tanto física, laboral, sexual y económica ha sido uno de los temas que en la actualidad por más que han intentado prevenir, siguen dándose, no por la falta de difusión de la información, ni por la falta del entrenamiento hacia los hombres sobre estos aspectos, sino por culpa de las ideologías machistas que desde tiempos remotos, se mantienen, se transforman y continúan aun como estigmas en las jóvenes mentes de los niños, jóvenes y adultos.

La ENDES 2011, menciona que mujeres adolescentes de 15 a 19 años de edad hay un 66.7%, que manifestaron que la pareja es celoso, insiste en saber donde va, le impide que visiten o la visiten sus amistades o la acusa de ser infiel. Según los casos atendidos en los CEM a nivel nacional de enero a julio del 2012, se han reportado 82 casos de adolescentes y jóvenes mujeres que han sufrido situaciones de violencia por parte de su enamorado/novio. De las personas de 13 a 25 años atendidos en los CEM a nivel nacional, el 73% (67 adolescentes y jóvenes) son mujeres que ha sufrido violencia sexual por parte del enamorado o novio.

Violencia en relaciones de parejas adolescentes (enamoramiento): Acción u omisión que daña tanto física, psicológica y/o sexualmente, con el fin de dominar y mantener el control sobre la otra persona, utilizando diversas estrategias que van desde el ataque a la autoestima, los insultos, el chantaje, manipulación, golpes, etc. El agresor busca controlar, manejar, manipular, presionar, sentir que tiene poder sobre ella llevando a que pierda su propia voluntad.

Situaciones representadas por: Cuestionamientos a las decisiones personales; Celos desproporcionados; Intentos por controlar amistades y actividades sociales, llevando al aislamiento; Amenazas, manipulaciones con terminar la relación si no hace lo que quiere; Expresiones posesivas como "me perteneces"; Sentimientos de miedo a reacciones de la

pareja0; Agresiones físicas; Tocamientos sin consentimiento, abuso sexual; Agresividad verbal, humillación, comparaciones con otras personas; Control de la ropa que usa o cómo luce y Control de llamadas, envío de sms, revisar redes sociales, tener claves.

La causa de la violencia en las parejas adolescentes: La baja autoestima puede acosar a cualquiera de las partes en una relación adolescente y actuar como un catalizador para el abuso. Cuando un abusador tiene baja autoestima, puede tratar de controlar el comportamiento de su pareja, ya que no se siente lo suficientemente digno que le sea fiel. Cuando la víctima tiene una baja autoestima, puede no creer que alguien más va a amarla o pasar tiempo con ella, lo que perpetúa el ciclo de abuso y violencia en su relación; La Falta de experiencia ya que los adolescentes están recién comenzando a comprender lo que es estar en una relación. Debido a su experiencia, el abuso en las citas puede ser visto como aceptable, con nada más con lo que comparar el comportamiento, según la Coalición de Alabama Contra la Violencia Doméstica. Cuando dos adolescentes que no tienen experiencia en las relaciones comienzan a pasar tiempo con los demás, comienzan a formar su propia definición de lo que es aceptable. Para algunos, el abuso y la violencia son simplemente parte de una relación normal. También tenemos a la Crianza, si un adolescente ve a sus padres constantemente envueltos en situaciones de abuso, comienza a creer que una relación implica factores de abusos tales como el control, la humillación o la violencia física. Luego pasa a perpetuar el ciclo al permitir que ocurra dentro de su propia relación o abusando de su pareja en una variedad de maneras. Así también la presión grupal, a menudo puede sentirse presionados para presentar una determinada imagen a sus amigos violentos, que a veces pueden llegar a ser la causa de la violencia en el noviazgo. Un adolescente que se junta con un grupo difícil de amigos posiblemente sienta que tiene que dar el ejemplo de lo bien que puede controlar a su novia humillándola o físicamente abusando de ella delante de sus amigos. Falta de madurez pues los adolescentes todavía tienen emociones inmaduras y aún no están bien equipados para lidiar con algo tan adulto como una relación romántica. Es por esto que las respuestas

como los celos y el control a veces pueden entrar y echar a perder una relación con la violencia.

intensidad: deteriorando la autoestima y autonomía de las parejas comenzando con microviolencias, maltrato psicológico, maltrato físico y asesinato.

Dentro de la escala de la violencia encontramos que de no detenerse a tiempo la violencia en el marco de las relaciones en parejas jóvenes estas pueden progresar en frecuencia e

SESIÓN N° 08

Denominación: Son mitos mas no la realidad

Fundamentación: Las relaciones conflictivas e insanas pueden empezar pronto, es decir, en el noviazgo. Los adolescentes suelen pensar que algunos comportamientos violentos son hábitos normales de una relación. Sin embargo, esos comportamientos pueden llegar a ser abusivos y convertirse en formas más serias de violencia. La violencia en el noviazgo se define como la agresión física, sexual, psicológica o emocional dentro del noviazgo. Puede ocurrir en persona o de forma electrónica y podría suceder antes de que se comience el noviazgo por lo que presenta diversos efectos a corto y largo plazo. Muchos adolescentes no lo cuentan a amigos o familiares porque tienen miedo. Tendiendo además a idealizar a los agresores teniendo creencias irracionales que justifican su comportamiento.

Objetivos: Deconstrucción de creencias irracionales para Identificar elementos centrales de los mitos que rodean la violencia.

Actividad	Estrategia	Recursos	Tiempo
Bienvenida y control de Asistencia	- Al ingresar al ambiente donde se realizará el taller, la facilitadora saludará, tomará asistencia y solicitará a los alumnos que se sienten en círculo para iniciar la sesión.	- Facilitadora - Alumnos.	5 minutos
Inicio	Se realizará las siguientes preguntas: ¿Que nos enseñó la sesión pasada?, Se pedirá la participación de cada uno de los participantes Se resaltará la idea fuerza de la sesión pasada y se escribe en las hojas de color posteriormente se pega en la pizarra. Se socializara la información. Aplicación de la dinámica estoy listo: el cual consiste en hacer ejercicios de estiramiento corporal para liberar tensiones. El cual consiste en levantarse de sus asientos y estirarse lo más que puedan luego tendrán que sacudir sus pies y sus brazos.	- Facilitadora - Alumnos. - Plumones - Papel a color	7 minutos
Desarrollo	- Explicación del ABCDE de la Terapia Racional Emotiva: - Se explica a los participantes la importancia del manejo de sus pensamientos a partir de la Terapia Racional Emotiva: - Se explica las creencias irracionales de Ellis (Anexos de sesión)... luego se invita a los participantes a identificar cuáles son sus creencias irracionales con relación a las relaciones que puedan tener. - Posteriormente se elabora lo siguiente: "A" es cualquier estímulo que activa nuestro organismo. "B" es la	- Papel A4 - Lapicero	30

	<p>respuesta de éste, creencia o pensamiento erróneo. “C” es la emoción o conducta que generó la creencia o pensamiento (B). “D” es el cuestionamiento riguroso al que se somete. “B” y “C”, y “E” es la adquisición del tema, la nueva forma de respuesta, más satisfactoria y adecuada.</p> <table><tr><th>A</th><th>B</th><th>C</th><th>D</th><th>E</th></tr><tr><th>Situación estimulante</th><th>Creencia Irracional</th><th>Consecuencia</th><th>Disputa Racional</th><th>Consecuencia de la Disputa</th></tr><tr><td>No estuvo de acuerdo con la ropa que me puse.</td><td>Debo de cambiarme para que se sienta que me importa</td><td>Sensación de inadecuación, sentimientos de tristeza por no ser perfecta.</td><td>No es necesario que cambie para que alguien me quiera o piense que me importa.</td><td>Incomodidad, sentimientos de desagrado, pero no excesivos.</td></tr></table> <p>Al final cada participante compartirá cómo se sintió, si tuvo éxito en la comprensión y práctica del ABCDE de la Terapia Racional Emotiva</p>	A	B	C	D	E	Situación estimulante	Creencia Irracional	Consecuencia	Disputa Racional	Consecuencia de la Disputa	No estuvo de acuerdo con la ropa que me puse.	Debo de cambiarme para que se sienta que me importa	Sensación de inadecuación, sentimientos de tristeza por no ser perfecta.	No es necesario que cambie para que alguien me quiera o piense que me importa.	Incomodidad, sentimientos de desagrado, pero no excesivos.		
A	B	C	D	E														
Situación estimulante	Creencia Irracional	Consecuencia	Disputa Racional	Consecuencia de la Disputa														
No estuvo de acuerdo con la ropa que me puse.	Debo de cambiarme para que se sienta que me importa	Sensación de inadecuación, sentimientos de tristeza por no ser perfecta.	No es necesario que cambie para que alguien me quiera o piense que me importa.	Incomodidad, sentimientos de desagrado, pero no excesivos.														
Cierre	Se realiza la retroalimentación de la sesión, se asigna tareas para fortalecer la técnica aprendida.	-	3															

MARCO TEÓRICO

Detección de Creencias Irracionales, ABC: TREC

El término irracional empleado en la Terapia Racional Emotiva fácilmente puede confundirse. Desde este modelo, actuamos de forma racional cuando sentimos de forma apropiada y actuamos de forma funcional de acuerdo a nuestras metas.

Las creencias irracionales, por tanto, hacen referencia a esos fenómenos cognitivos que median en nuestras emociones y en nuestra conducta y que nos alejan de nuestros objetivos.

Explicado de forma muy sucinta, el terapeuta racional-emotivo se encargaría de detectar las creencias irracionales del paciente que le están generando sufrimiento emocional y le alejan del bienestar. Mediante el entrenamiento en ciertas habilidades, el diálogo y la

prescripción de tareas, el terapeuta trata de reformular estas creencias irracionales y sustituirlas por creencias racionales.

Estas creencias racionales se definen como aquellos que ayudan a la persona: A presentar o elegir por sí misma ciertos valores, propósitos, metas e ideales que contribuyen a la felicidad. A utilizar formas eficaces, flexibles, científicas y lógico-empíricas de alcanzar estos valores y metas y de evitar resultados contradictorios o contraproducentes.

Sentimientos convenientes e inconvenientes

Se diferencia entre sentimientos convenientes y sentimientos inconvenientes: Un sentimiento conveniente puede ser positivo (amor, felicidad, placer, curiosidad) o puede ser negativo (dolor, pesar, incomodidad, frustración, displacer). Independientemente de si

son positivos o negativos, los sentimientos convenientes nos ayudan a minimizar o eliminar los bloqueos o frustraciones que se dan cuando por algún motivo no vemos cumplidos nuestros deseos y preferencias. Por otro lado, los sentimientos inconvenientes, además de no ayudarnos a ver cumplidos estos deseos y preferencias, generan un sufrimiento adicional. Los sentimientos inconvenientes negativos (depresión, ansiedad, insuficiencia, desesperación, inutilidad) tienden a hacer las circunstancias peores. Los sentimientos inconvenientes positivos (grandilocuencia, hostilidad y paranoia) producen una efímera sensación de bienestar que no tardan en producir resultados desafortunados y mayores frustraciones.

Los sentimientos convenientes tienden a generar comportamientos convenientes y los sentimientos inconvenientes tienden a generar comportamientos inconvenientes. Unos intensifican el propio desarrollo y la convivencia, otros son contraproducentes y socialmente dañinos.

Las creencias irracionales, los sentimientos inconvenientes y los comportamientos inconvenientes son tres elementos interactivos que generan un peligroso círculo vicioso

El ABC del pensamiento irracional

Para entender el papel que juegan las creencias irracionales es útil familiarizarse con el esquema ABC. En este esquema existen tres elementos: (A)Acontecimientos, (B)Creencias (beliefs) y (C)Consecuencias

La A hace referencia a Acontecimientos activadores. Estos no son otra cosa que las circunstancias que nos encontramos en la vida cuando perseguimos nuestras metas. Son las cosas que nos pasan. Estos acontecimientos, estas cosas que nos pasan, dan lugar a una serie de consecuencias. En el esquema ABC, la C son las Consecuencias. Estas consecuencias son de tres tipos: Conductuales, Emocionales y Cognitivas. Según este esquema podríamos deducir que A (lo que nos pasa en la vida) explica nuestras

reacciones C (Consecuencias), o lo que es lo mismo: los acontecimientos explican por qué actuamos como lo hacemos, por qué nos sentimos así y por qué pensamos de tal modo. Sin embargo, esto no es exacto, pues falta un elemento en el esquema, este elemento es B: las Creencias. Este elemento es el que media entre lo que nos pasa y cómo reaccionamos. En otras palabras: “No hay nada bueno o nada malo, sino pensamientos que lo hacen así”. Shakespeare.

Si en la B del esquema tenemos Creencias Racionales, las Consecuencias que se deriven de los Acontecimientos serán ajustadas, adaptadas, en otras palabras: sanas. Si, por el contrario, tenemos Creencias Irracionales, las Consecuencias que se deriven de los Acontecimientos serán desajustadas, desadaptadas, nos producirán un sufrimiento improductivo y contribuirán a la creación y mantenimiento de síntomas psicológicos.

Un ejemplo de irracionalidad: Juan pierde el trabajo. Juan cree que necesita su trabajo para ser feliz. Juan cae en una profunda depresión. Acontecimiento: Pérdida de empleo. Pensamiento: “Necesito este empleo para ser feliz”. Consecuencias: Conductual: encerrarse en casa, aislarse, no buscar trabajo. Emocional: tristeza profunda. Cognitiva: “soy un inútil, no lograré nada, no remontaré”. Pedro pierde el trabajo. Pedro desearía no haber perdido el trabajo, pero asume es mejor ser flexible y buscar otra opción. Pedro busca otras alternativas. Acontecimiento: Pérdida de empleo. Pensamiento: “Me gustaba mi empleo, preferiría conservarlo pero no es indispensable”. Consecuencias: Conductual: buscar trabajo, seguir con su vida ajustándose a la nueva situación. Emocional: algunos momentos de decaimiento y otros de mejoría anímica. Cognitiva: “lástima que me despidieran, buscaré otra cosa, ¿y si monto una empresa?”. A Juan y a Pedro les ha sucedido lo mismo pero la interpretación que han hecho de la situación es muy diferente y esta interpretación da lugar a resultados muy distintos.

Ellis, A & Grieger, R. (1990). Manual de terapia racional emotiva. Bilbao: Editorial Descalrée de Brouwer, S.A.

SESIÓN N° 09

Denominación: Conociendo mis derechos

Fundamentación: El Entrenamiento asertivo, supone el desarrollo de la capacidad para expresar sentimientos o deseos positivos y negativos de una forma eficaz sin negar o desconsiderar los de los demás y sin crear o sentir vergüenza. Asumiendo que el conflicto no significa violencia sino que es una herramienta de transformación y desarrollo de las personas y las comunidades. Siendo consustancial a las relaciones humanas, lo que se requiere es desarrollar y potenciar las habilidades para la vida, tales como: el autoconocimiento, la empatía, la asertividad, la toma de decisiones, el pensamiento crítico y creativo, el manejo de las emociones, de las tensiones y la resolución de los conflictos.

Objetivos: Fomentar el respeto de los derechos asertivos entre pares.

Actividad	Estrategia	Recursos	Tiempo
Bienvenida y control de Asistencia	- Al ingresar al ambiente donde se realizará el taller, la facilitadora saludará, tomará asistencia y solicitará a los alumnos que se sienten en círculo para iniciar la sesión.	- Facilitadora - Alumnos.	20 minutos
Inicio	Se realizará las siguientes preguntas: ¿Que nos enseñó la sesión pasada?, Se pedirá la participación de cada uno de los participantes Se resaltará la idea fuerza de la sesión pasada y se escribe en las hojas de color posteriormente se pega en la pizarra. Aplicación de la dinámica:	- Facilitadora - Alumnos. - Plumones - Papel a color	10 minutos
Desarrollo	Se realizara la Dinámica: “Ataque Defensa”: Cada alumno debe disponer de un papel y un lapicero. Se les pide escribir un vocativo: Estimado amigo (a). Pedirles continuar escribiendo una carta con tres frases que signifiquen ataque, ejemplo: “Me caes mal por tu carácter”, “te vistes muy mal”. “odio tu cabello desordenado”. Esto se hace en forma anónima; recoger las hojas y repartirlas entre las participantes al azar, y se les pide escribir una defensa debajo de los ataques. Pedirles colocarse en semicírculo. Tomar la carta que tiene la persona A; leer el ataque en voz alta y pedirle que haga lo mismo con la defensa. Pedirle a la persona A que tome la carta que tiene la persona B a su lado y lea el ataque, la persona B leerá la defensa así hasta terminar. Luego se pedirá a los participantes que mencionen como se sintieron en el momento que leían las frases de ataques que género en ellos. Posteriormente se explicará a los participantes los tipos de comunicación, asimismo se expondrá los derechos asertivos. https://www.youtube.com/watch?v=Hqc1r13v_qA Se pedirá de manera voluntaria dar una apreciación que relacione en la actividad desarrollada y los	- Proyector - Parlantes - Computadora - Lapicero - Papel bond	30

	conocimientos brindados.		
Cierre	Se realiza la retroalimentación de la sesión, se asigna tareas para fortalecer la técnica aprendida.	-	

MARCO TEORICO

Entrenamiento asertivo

Aun cuando existen múltiples variantes del entrenamiento en asertividad, podemos observar, que en sentido general en la mayoría de los mismos prevalecen elementos provenientes del enfoque del entrenamiento en habilidades sociales y algunos de los principios de la teoría del aprendizaje social.

La tendencia que en la actualidad se observa, de ver al entrenamiento como una forma de intervención psicológica que permite ayudar a los individuos a desarrollar sus habilidades y aumentar o perfeccionar sus recursos personales con vistas a un mejor funcionamiento psicosocial, se integra en lo que algunos autores como Costa y Silva (1) 1 denominan el modelo de a competencia social, que oponen al modelo de la psicología clínica tradicional

Siendo la asertividad una característica o rasgo del individuo que se desarrolla o no a partir de las interacciones que el sujeto (el niño) sostiene con otras personas, en particular, con personas significativas de su medio familiar, ya que a partir de dicho proceso de interacción, la persona incorpora o se apropia de los distintos comportamientos, normas, sistemas de creencias y valores, actitudes, etc, que lo ayudan a integrarse al grupo social en el cual vive; parece lógico el intentar una comprensión de los mecanismos psicológicos que regulan este proceso de socialización y de desarrollo o inhibición de la conducta asertiva, a partir de los principios del aprendizaje social, aunque por supuesto no en los términos de la teoría clásica del (condicionamiento operante); sino en la propuesta realizada por Bandura que como se sabe resalta la importancia y el papel que en el aprendizaje social tienen los procesos simbólicos, vicarios (aprendizaje observacional), y de auto-regulación vinculándose los elementos del ambiente con los personales.

Veamos los principios que a la luz de las posiciones de Bandura pueden ayudarnos a entender el desarrollo del comportamiento asertivo y los procedimientos que se emplean en los modelos de entrenamiento propuestos.

IMITACIÓN Y APRENDIZAJE OBSERVACIONAL (MODELAJE)

Numerosos experimentos, han dado cuenta de cómo en animales y humanos se produce un proceso de aprendizaje a partir de la observación del comportamiento que es ejecutado por un modelo. Para Bandura, una de las principales formas de adquisición de comportamientos sociales se produce a través de los modelos que el sujeto enfrenta (aprendizaje vicario) los cuales facilitan el aprendizaje mediante la provisión de modelos de comportamientos que el sujeto puede imitar. Este aprendizaje, que por supuesto es contextual, explicaría la exhibición o inhibición ante determinadas situaciones, de conductas asertivas, agresivas o pasivas (no asertivas) según los modelos, principalmente los paternos, que el sujeto ha tenido disponibles en particular durante la niñez (aun cuando este aprendizaje se da durante toda la vida).

Este proceso de aprendizaje es dividido por Bandura en dos etapas o fases principales: Fase de Adquisición y Fase de Ejecución.

La fase de adquisición, es una fase de aprendizaje por observación, es decir, no resulta necesario para que se dé el aprendizaje que el observador ejecute abiertamente la conducta que le es presentada por el modelo, tampoco resulta necesario que el sujeto reciba directamente algún tipo de refuerzo, así se plantea que: gran parte del aprendizaje social ocurre por observación causal o directa de modelos de la vida real; sin embargo, los estilos de conductas pueden ser transmitidos a través de imágenes y palabras lo mismo que a través de acciones.

En la fase de ejecución, se observa la reproducción y empleo que el observador hace de la conducta observada. El término imitación, fue sustituido por Bandura por el de modelaje o modelado, cuyo proceso pasamos a explicar seguidamente, por ser uno de los procedimientos más empleados en los modelos de entrenamiento asertivo.

MODELADO

A partir de los trabajos de Bandura sobre el aprendizaje vicario, términos tales como imitación, facilitación social y otros, fueron sustituidos por el de modelado, el cual podemos definir como "el proceso de aprendizaje observacional en el cual el comportamiento de un individuo o grupo actúa como estímulo facilitador para la conducta de otra u otras personas que observan la ejecución del modelo". Según Bandura, los efectos del modelado sobre el comportamiento del observador pueden ir en las siguientes direcciones: a) Adquisición de pautas de conductas nuevas. Los niños pueden exhibir conductas asertivas o agresivas en ciertas condiciones en las cuales sus padres han mostrado conductas similares. b) Inhibir o desinhibir respuestas ya aprendidas. En este caso, los efectos inhibitorios o desinhibitorios que en relación con una conducta aprendida anteriormente por el sujeto, actúan a partir de la observación de las consecuencias que ha tenido la ejecución del modelo. Por ejemplo, un niño ha desarrollado una respuesta de temor ante los perros que puede desaparecer si observa a otros niños acariciando y jugando con perros, sin que se presenten consecuencias dañinas o molestas para los mismos. c) Provocar respuestas del mismo tipo que las observadas en el modelo, en este caso los efectos facilitadores actúan a partir de la información que aporta la conducta del modelo lo cual facilita el incremento de conductas semejantes en el observador.

Para que estos efectos del modelado sean efectivos, resulta necesario (Bandura, 1977) que el observador: Preste adecuada atención al comportamiento del modelo; Recuerde las pautas de conductas que el modelo ha manifestado; Tenga las habilidades necesarias para ejecutarlas; y esté motivado para adoptar ese comportamiento.

Se conoce que resulta más fácil concentrar la atención con el empleo de modelos simbólicos (como los del cine o la tv) y cuando el observador está buscando información en cuanto a cómo debe comportarse en determinada situación. Las pautas de conductas del modelo, son recordadas a través de la información (imágenes o representaciones verbales) que el observador almacena. Resulta necesario que el observador tenga las habilidades necesarias para reproducir el comportamiento del modelo (de lo contrario debe entrenarse hasta alcanzar ejecuciones similares o cercanas), así como la motivación necesaria (en función de las expectativas o conocimiento de las consecuencias de dicha conducta) para que el comportamiento en cuestión sea adoptado.

El conocimiento y manejo efectivo de estos efectos de modelado resultan de gran importancia para el desarrollo del entrenamiento asertivo, así como de cualquier programa de entrenamiento en otras habilidades sociales.

SESIÓN N° 10

Denominación: Estos son mis límites

Fundamentación: El Entrenamiento asertivo, supone el desarrollo de la capacidad para expresar sentimientos o deseos positivos y negativos de una forma eficaz sin negar o desconsiderar los de los demás y sin crear o sentir vergüenza. Asumiendo que el conflicto no significa violencia sino que es una herramienta de transformación y desarrollo de las personas y las comunidades. Siendo consustancial a las relaciones humanas, lo que se requiere es desarrollar y potenciar las habilidades para la vida, tales como: el autoconocimiento, la empatía, la asertividad, la toma de decisiones, el pensamiento crítico y creativo, el manejo de las emociones, de las tensiones y la resolución de los conflictos.

Objetivos: Promover el establecimiento de límites dentro de las relaciones con otros.

Actividad	Estrategia	Recursos	Tiempo
Bienvenida y control de Asistencia	- Al ingresar al ambiente donde se realizará el taller, la facilitadora saludará, tomará asistencia y solicitará a los alumnos que se sienten en círculo para iniciar la sesión.	- Facilitadora - Alumnos.	20 minutos
Inicio	Se realizará las siguientes preguntas: ¿Que nos enseñó la sesión pasada?, Se pedirá la participación de cada uno de los participantes Se resaltará la idea fuerza de la sesión pasada y se escribe en las hojas de color posteriormente se pega en la pizarra. Aplicación de la dinámica: Yo mando: Al azar se escogerá a los participantes para que integren el grupo A y el grupo B. se dará turnos según lo que indique la relación de órdenes pre diseñada. La frase será "A manda que B" o "B manda que A"; se indica a los participantes tendrán que dar una respuesta por cada orden ya sea afirmativa o negativa con argumentos válidos. Se refuerza con un video https://www.youtube.com/watch?v=LgcAtDheIRA y luego se hace una reflexión	- Facilitadora - Alumnos. - Plumones - Papel a color	10 minutos
Desarrollo	El facilitador dará pautas generales sobre límites en cada una de las relaciones que podemos tener en nuestra vida, relacionando la información que los participantes puedan tener. Se repartirá a los participantes retazos de papel de colores donde los participantes puedan anotar aquellas cosas que les agrada y cosas que les desagrada cuando se relacionan con los otros. Se colocará un papelote que este dividido por la mitad con los títulos me agrada / me desagrada.	- Papel - Post it - Papelotes - Plumones -	30

	Luego se hará una relación de límites entre las personas y ellos, ya sea amigos, enamorado(a), familia y compañeros. Se realiza compromisos (ellos mismos y en grupo).		
Cierre	Se realiza la retroalimentación de la sesión, se asigna tareas para fortalecer la técnica aprendida.	-	

MARCO TEORICO

Entrenamiento asertivo

Aun cuando existen múltiples variantes del entrenamiento en asertividad, podemos observar, que en sentido general en la mayoría de los mismos prevalecen elementos provenientes del enfoque del entrenamiento en habilidades sociales y algunos de los principios de la teoría del aprendizaje social.

La tendencia que en la actualidad se observa, de ver al entrenamiento como una forma de intervención psicológica que permite ayudar a los individuos a desarrollar sus habilidades y aumentar o perfeccionar sus recursos personales con vistas a un mejor funcionamiento psicosocial, se integra en lo que algunos autores como Costa y Silva (1) 1 denominan el modelo de a competencia social, que oponen al modelo de la psicología clínica tradicional

Siendo la asertividad una característica o rasgo del individuo que se desarrolla o no a partir de las interacciones que el sujeto (el niño) sostiene con otras personas, en particular, con personas significativas de su medio familiar, ya que a partir de dicho proceso de interacción, la persona incorpora o se apropia de los distintos comportamientos, normas, sistemas de creencias y valores, actitudes, etc, que lo ayudan a integrarse al grupo social en el cual vive; parece lógico el intentar una comprensión de ¿os mecanismos psicológicos que regulan este proceso de socialización y de desarrollo o inhibición de la conducta asertiva, a partir de los principios del aprendizaje social, aunque por supuesto no en los términos de la teoría clásica del (condicionamiento operante); sino en la propuesta realizada por Bandura que como se sabe resalta la Importancia y el papel que en el aprendizaje social tienen los procesos simbólicos, vicarios (aprendizaje observacional), y de auto-regulación vinculándose los elementos del ambiente con los personales.

Veamos los principios que a la luz de las posiciones de Bandura pueden ayudarnos a entender el desarrollo del comportamiento asertivo y los procedimientos que se emplean en los modelos de entrenamiento propuestos.

IMITACIÓN Y APRENDIZAJE OBSERVACIONAL (MODELAJE)

Numerosos experimentos, han dado cuenta de cómo en animales y humanos se produce un proceso de aprendizaje a partir de la observación del comportamiento que es ejecutado por un modelo. Para Bandura, una de las principales formas de adquisición de comportamientos sociales se produce a través de los modelos que el sujeto enfrenta (aprendizaje vicario) los cuales facilitan el aprendizaje mediante la provisión de modelos de comportamientos que el sujeto puede imitar. Este aprendizaje, que por supuesto es contextual, explicaría la exhibición o inhibición ante determinadas situaciones, de conductas asertivas, agresivas o pasivas (no asertivas) según los modelos, principalmente los paternos, que el sujeto ha tenido disponibles en particular durante la niñez (aun cuando este aprendizaje se da durante toda la vida).

Este proceso de aprendizaje es dividido por Bandura en dos etapas o fases principales: Fase de Adquisición y Fase de Ejecución.

La fase de adquisición, es una fase de aprendizaje por observación, es decir, no resulta necesario para que se dé el aprendizaje que el observador ejecute abiertamente la conducta que le es presentada por el modelo, tampoco resulta necesario que el sujeto reciba directamente algún tipo de refuerzo, así se plantea que: gran parte del aprendizaje social ocurre por observación causal o directa de modelos de la vida real; sin embargo, los

estilos de conductas pueden ser transmitidos a través de imágenes y palabras lo mismo que a través de acciones.

En la fase de ejecución, se observa la reproducción y empleo que el observador hace de la conducta observada. El término imitación, fue sustituido por Bandura por el de modelaje o modelado, cuyo proceso pasamos a explicar seguidamente, por ser uno de los procedimientos más empleados en los modelos de entrenamiento asertivo.

MODELADO

A partir de los trabajos de Bandura sobre el aprendizaje vicario, términos tales como imitación, facilitación social y otros, fueron sustituidos por el de modelado, el cual podemos definir como "el proceso de aprendizaje observacional en el cual el comportamiento de un individuo o grupo actúa como estímulo facilitador para la conducta de otra u otras personas que observan la ejecución del modelo". Según Bandura, los efectos del modelado sobre el comportamiento del observador pueden ir en las siguientes direcciones: a) Adquisición de pautas de conductas nuevas. Los niños pueden exhibir conductas asertivas o agresivas en ciertas condiciones en las cuales sus padres han mostrado conductas similares. b) Inhibir o desinhibir respuestas ya aprendidas. En este caso, los efectos inhibitorios o desinhibitorios que en relación con una conducta aprendida anteriormente por el sujeto, actúan a partir de la observación de las consecuencias que ha tenido la ejecución del modelo. Por ejemplo, un niño ha desarrollado una respuesta de temor ante los perros que puede desaparecer si observa a otros niños acariciando y jugando con perros, sin que se

presenten consecuencias dañinas o molestas para los mismos. c) Provocar respuestas del mismo tipo que las observadas en el modelo, en este caso los efectos facilitadores actúan a partir de la información que aporta la conducta del modelo lo cual facilita el incremento de conductas semejantes en el observador.

Para que estos efectos del modelado sean efectivos, resulta necesario (Bandura, 1977) que el observador: Preste adecuada atención al comportamiento del modelo; Recuerde las pautas de conductas que el modelo ha manifestado; Tenga las habilidades necesarias para ejecutarlas; y esté motivado para adoptar ese comportamiento.

Se conoce que resulta más fácil concentrar la atención con el empleo de modelos simbólicos (como los del cine o la tv) y cuando el observador está buscando información en cuanto a cómo debe comportarse en determinada situación. Las pautas de conductas del modelo, son recordadas a través de la información (imágenes o representaciones verbales) que el observador almacena. Resulta necesario que el observador tenga las habilidades necesarias para reproducir el comportamiento del modelo (de lo contrario debe entrenarse hasta alcanzar ejecuciones similares o cercanas), así como la motivación necesaria (en función de las expectativas o conocimiento de las consecuencias de dicha conducta) para que el comportamiento en cuestión sea adoptado.

El conocimiento y manejo efectivo de estos efectos de modelado resultan de gran importancia para el desarrollo del entrenamiento asertivo, así como de cualquier programa de entrenamiento en otras habilidades sociales.

SESIÓN N° 11

Denominación: Cuando es no es no.

Fundamentación: El Entrenamiento asertivo, supone el desarrollo de la capacidad para expresar sentimientos o deseos positivos y negativos de una forma eficaz sin negar o desconsiderar los de los demás y sin crear o sentir vergüenza

Objetivos: Implementar estrategias asertivas para decir No.

Actividad	Estrategia	Recursos	Tiempo
Bienvenida y control de Asistencia	- Al ingresar al ambiente donde se realizará el taller, la facilitadora saludará, tomará asistencia y solicitará a los alumnos que se sienten en círculo para iniciar la sesión.	- Facilitadora - Alumnos.	5 minutos
Inicio	Se realizará las siguientes preguntas: ¿Que nos enseñó la sesión pasada?, Se pedirá la participación de cada uno de los participantes Se resaltará la idea fuerza de la sesión pasada y se escribe en las hojas de color posteriormente se pega en la pizarra.	- Facilitadora - Alumnos. - Plumones - Papel a color	7 minutos
Desarrollo	Se formaran grupo de 3 participantes a los cuales se les entregara una lista de técnicas asertivas para decir no. El facilitador explicara cada técnica mediante ejemplos. (anexos) Así también se solicitará a los participantes que elaboren situaciones problemáticas de parejas jóvenes entre pares como mínimo 5. Se pedirá a cada grupo que dé solución a los problemas tomando en cuenta las estrategias brindadas en la lista inicial. Se compartirá entre los grupos la forma como se intervino en cada situación.	- Papel - Post id - Papelotes - Plumones -	30
Cierre	Se realiza la retroalimentación de la sesión, se asigna tareas para fortalecer la técnica aprendidas	-	3

MARCO TEORICO

Entrenamiento asertivo

Aun cuando existen múltiples variantes del entrenamiento en asertividad, podemos observar, que en sentido general en la mayoría de los mismos prevalecen elementos provenientes del enfoque del entrenamiento en habilidades sociales y algunos de los principios de la teoría del aprendizaje social.

La tendencia que en la actualidad se observa, de ver al entrenamiento como una forma de intervención psicológica que permite ayudar a los individuos a desarrollar sus habilidades y aumentar o perfeccionar sus recursos personales con vistas a un mejor funcionamiento psicosocial, se integra en lo que algunos autores como Costa y Silva (1) 1 denominan el modelo de a competencia social, que oponen al modelo de la psicología clínica tradicional

Siendo la asertividad una característica o rasgo del individuo que se desarrolla o no a partir de las interacciones que el sujeto (el niño) sostiene con otras personas, en particular, con personas significativas de su medio familiar, ya que a partir de dicho proceso de interacción, la persona incorpora o se apropia de los distintos comportamientos, normas, sistemas de creencias y valores, actitudes, etc, que lo ayudan a integrarse al grupo social en el cual vive; parece lógico el intentar una comprensión de los mecanismos psicológicos que regulan este proceso de socialización y de desarrollo o inhibición de la conducta asertiva, a partir de los principios del aprendizaje social, aunque por supuesto no en los términos de la teoría clásica del (condicionamiento operante); sino en la propuesta realizada por Bandura que como se sabe resalta la importancia y el papel que en el aprendizaje social tienen los procesos simbólicos, vicarios (aprendizaje observacional), y de auto-regulación vinculándose los elementos del ambiente con los personales.

Veamos los principios que a la luz de las posiciones de Bandura pueden ayudarnos a entender el desarrollo del comportamiento asertivo y los procedimientos que se emplean en los modelos de entrenamiento propuestos.

IMITACIÓN Y APRENDIZAJE OBSERVACIONAL (MODELAJE)

Numerosos experimentos, han dado cuenta de cómo en animales y humanos se produce un proceso de aprendizaje a partir de la observación del comportamiento que es ejecutado por un modelo. Para Bandura, una de las principales formas de adquisición de comportamientos sociales se produce a través de los modelos que el sujeto enfrenta (aprendizaje vicario) los cuales facilitan el aprendizaje mediante la provisión de modelos de comportamientos que el sujeto puede imitar. Este aprendizaje, que por supuesto es contextual, explicaría la exhibición o inhibición ante determinadas situaciones, de conductas asertivas, agresivas o pasivas (no asertivas) según los modelos, principalmente los paternos, que el sujeto ha tenido disponibles en particular durante la niñez (aun cuando este aprendizaje se da durante toda la vida).

Este proceso de aprendizaje es dividido por Bandura en dos etapas o fases principales: Fase de Adquisición y Fase de Ejecución.

La fase de adquisición, es una fase de aprendizaje por observación, es decir, no resulta necesario para que se dé el aprendizaje que el observador ejecute abiertamente la conducta que le es presentada por el modelo, tampoco resulta necesario que el sujeto reciba directamente algún tipo de refuerzo, así se plantea que: gran parte del aprendizaje

social ocurre por observación causal o directa de modelos de la vida real; sin embargo, los estilos de conductas pueden ser transmitidos a través de imágenes y palabras lo mismo que a través de acciones.

En la fase de ejecución, se observa la reproducción y empleo que el observador hace de la conducta observada. El término imitación, fue sustituido por Bandura por el de modelaje o modelado, cuyo proceso pasamos a explicar seguidamente, por ser uno de los procedimientos más empleados en los modelos de entrenamiento asertivo.

MODELADO

A partir de los trabajos de Bandura sobre el aprendizaje vicario, términos tales como imitación, facilitación social y otros, fueron sustituidos por el de modelado, el cual podemos definir como "el proceso de aprendizaje observacional en el cual el comportamiento de un individuo o grupo actúa como estímulo facilitador para la conducta de otra u otras personas que observan la ejecución del modelo". Según Bandura, los efectos del modelado sobre el comportamiento del observador pueden ir en las siguientes direcciones: a) Adquisición de pautas de conductas nuevas. Los niños pueden exhibir conductas asertivas o agresivas en ciertas condiciones en las cuales sus padres han mostrado conductas similares. b) Inhibir o desinhibir respuestas ya aprendidas. En este caso, los efectos inhibitorios o desinhibitorios que en relación con una conducta aprendida anteriormente por el sujeto, actúan a partir de la observación de las consecuencias que ha tenido la ejecución del modelo. Por ejemplo, un niño ha desarrollado una respuesta de temor ante los perros que puede desaparecer si observa a otros niños acariciando y jugando con perros, sin que se

presenten consecuencias dañinas o molestas para los mismos. c) Provocar respuestas del mismo tipo que las observadas en el modelo, en este caso los efectos facilitadores actúan a partir de la información que aporta la conducta del modelo lo cual facilita el incremento de conductas semejantes en el observador.

Para que estos efectos del modelado sean efectivos, resulta necesario (Bandura, 1977) que el observador: Preste adecuada atención al comportamiento del modelo; Recuerde las pautas de conductas que el modelo ha manifestado; Tenga las habilidades necesarias para ejecutarlas; y esté motivado para adoptar ese comportamiento.

Se conoce que resulta más fácil concentrar la atención con el empleo de modelos simbólicos (como los del cine o la tv) y cuando el observador está buscando información en cuanto a cómo debe comportarse en determinada situación. Las pautas de conductas del modelo, son recordadas a través de la información (imágenes o representaciones verbales) que el observador almacena. Resulta necesario que el observador tenga las habilidades necesarias para reproducir el comportamiento del modelo (de lo contrario debe entrenarse hasta alcanzar ejecuciones similares o cercanas), así como la motivación necesaria (en función de las expectativas o conocimiento de las consecuencias de dicha conducta) para que el comportamiento en cuestión sea adoptado.

El conocimiento y manejo efectivo de estos efectos de modelado resultan de gran importancia para el desarrollo del entrenamiento asertivo, así como de cualquier programa de entrenamiento en otras habilidades sociales.

SESIÓN N° 12

Denominación: ¿qué tal si negociamos!

Fundamentación: El Entrenamiento asertivo, supone el desarrollo de la capacidad para expresar sentimientos o deseos positivos y negativos de una forma eficaz sin negar o desconsiderar los de los demás y sin crear o sentir vergüenza

Objetivos: Establecimiento de mecanismos positivos para manejar conflictos entre pares

Actividad	Estrategia	Recursos	Tiempo
Bienvenida y control de Asistencia	- Al ingresar al ambiente donde se realizará el taller, la facilitadora saludará, tomará asistencia y solicitará a los alumnos que se sienten en círculo para iniciar la sesión.	- Facilitadora - Alumnos.	5 minutos
Inicio	Se realizará las siguientes preguntas: ¿Que nos enseñó la sesión pasada?, Se pedirá la participación de cada uno de los participantes Se resaltará la idea fuerza de la sesión pasada y se escribe en las hojas de color posteriormente se pega en la pizarra. Aplicación de la dinámica:	- Facilitadora - Alumnos. - Plumones - Papel a color	7 minutos
Desarrollo	Se explican los pasos para solucionar conflictos y negociar, llegando acuerdos. Se plantearon situaciones cotidianas de cada participante, y tomando en cuenta lo aprendido en la sesión anterior y los pasos planteados se solicita que de manera individual cada participante maneje conflictos propios de los participantes. Se pide a los participantes que compartan su experiencia con relaciona al ejercicio.	- Papel - Post id - Papelotes - Plumones	30
Cierre	Se realiza la retroalimentación de la sesión realizada, en el transcurso de las semanas. ; Finalmente se agradece su participación activa en cada una de las sesiones.	-	3

MARCO TEÓRICO

Entrenamiento en resolución de problemas (cognitivo conductual)

La terapia de solución de problemas es una intervención cognitivo conductual dirigida a incrementar la habilidad de un individuo para solucionar problemas (experiencias estresantes de la vida) y poner en marcha opciones de afrontamiento más eficientes. El proceso de solución de problemas es a través del cual los individuos tratan de identificar soluciones eficaces para los problemas, generando actitudes y destrezas. El PSP más que representar una estrategia concreta de afrontamiento, se refiere a un metaproceto de comprensión, valoración y adaptación a los acontecimiento estresantes.

Asume que la sintomatología psicopatológica puede entenderse como la consecuencia negativa de un afrontamiento ineficaz o no adaptativo. La presencia de un afrontamiento activo puede hacer una diferencia notable a la hora de enfrentarse a problemas médicos crónicos. El entrenamiento en solución de problemas puede mejorar en personas sanas el estado anímico, la auto-eficacia, la autoestima o los resultados en el trabajo.

El proceso de intervención incluye la psicoeducación, ejercicios de resolución de problemas interactivos, tareas entre sesiones, etc.

La solución de problemas sociales se define como un proceso cognitivo-conductual auto-dirigido mediante el que un individuo intenta identificar soluciones efectivas para problemas específicos (actividad consciente y racional que exige esfuerzo). El objetivo es mejorar una situación problemática o reducir el estado emocional negativo generado por la situación. Es un metaproceto de comprensión que trata con todo tipo de problemas: impersonales (financieros), intrapersonales (ideación suicida) o interpersonales (conflicto de pareja).

Un problema se define como un desequilibrio o falta de balance entra las demandas de adaptación y la disponibilidad de recursos o respuestas efectivas de afrontamiento. Los obstáculos para la puesta en marcha de una respuesta efectiva pueden deberse a la novedad de la demanda, la ambigüedad, la imposibilidad de predecir un resultado, demandas que entran en conflicto, déficit de habilidades o carencia de recursos. Un

problema puede ser un hecho aislado, hechos similares que se repite, o una situación crónica.

Estilo de solución del problema

El estilo de solución de problemas (positivo o negativo) se refiere al tipo de actividades cognitivo-conductuales que un individuo pone en marcha en su intento de afrontar los problemas de la vida. El estilo positivo se considera de carácter racional y conducente a la adaptación, en el caso del estilo negativo se identifican dos formas que conducen a la desadaptación: el estilo impulsivo y el evitativo.

Las fases implicadas en un estilo de solución de problemas racional son: 1) *definición y formulación del problema*, 2) *generación de alternativas de solución*, 3) *toma de decisiones*, 4) *implementación de la solución y evaluación de los resultados de acción*. Según la TSP este es el mejor método de abordaje de los problemas. La dimensión de estilo de solución de problemas no incluye las habilidades de implementación (que también son necesarias).

El estilo impulsivo y descuidado se caracteriza por la toma rápida de decisiones, sin un análisis adecuado, o por intentos inconclusos de solución del problema. El estilo evitativo se caracteriza por el aplazamiento de la toma de decisiones y/o la dependencia de otras personas a la hora de abordarlos (se incrementan los problemas y su complejidad).

Los individuos ineficaces, con respecto a los eficaces, informan de un mayor número de problemas vitales, más problemas de salud, mayor ansiedad, más síntomas depresivos y peor ajuste o funcionamiento psicológico. Una orientación negativa está asociada a estados anímicos negativos (en contextos de rutina como de estrés) y depresión clínica.

ANEXO DE LA SESION Nª 1

El cartero

Material: 1 silla para cada participante

Organización:- Los jugadores se colocan sentados en sus respectivas sillas en círculo, el que inicia el juego carece de asiento.

Reglas: El jugador que está de pie inicia el juego numerando a los participantes, acto seguido, cita a tres o cuatro diciendo: HAY CARTA PARA LOS NUMEROS X, X, X, y X (puede del color de las prendas de vestir u objetos, por ejemplo Hay carta para los que vienen vestidos de color azul, etc) Los nombrados tiene que correr hacia el centro del círculo en cuanto al cartero dice: "CORRESPONDENCIA ENTRECADA", todos trataran de volver a sus asientos; como el que inicio el juego carecía de asiento, uno se quedara sin sentarse y tomara el lugar del Cartero, así se continua el juego.

Anexo de Sesión Nª 4

Aplicación de la técnica de Relajación muscular de Jacobson.

- Posición inicial: Cierra los ojos, siéntate en el sillón o acuéstate en la cama lo más cómodamente para que tu cuerpo pueda relajarse al máximo posible.

1º FASE: Tensión-relajación.

- Relajación de cara, cuello y hombros con el siguiente orden (repetir cada ejercicio tres veces con intervalos de descanso de unos segundos):
 - Frente: Arruga unos segundos y relaja lentamente.
 - Ojos: Abrir ampliamente y cerrar lentamente.
 - Nariz: Arrugar unos segundos y relaja lentamente.
 - Boca: Sonreír ampliamente, relaja lentamente.
 - Lengua: Presionar la lengua contra el paladar, relaja lentamente.
 - Mandíbula: Presionar los dientes notando la tensión en los músculos laterales de la cara y en las sienes, relaja lentamente.
 - Labios: Arrugar como para dar un beso y relaja lentamente.
 - Cuello y nuca: Flexiona hacia atrás, vuelve a la posición inicial. Flexiona hacia adelante, vuelve a la posición inicial lentamente.
 - Hombros y cuello: Elevar los hombros presionando contra el cuello, vuelve a la posición inicial lentamente.
- Relajación de piernas: Estirar primero una pierna y después la otra levantando el pie hacia arriba y notando la tensión en piernas: trasero, muslo, rodilla, pantorrilla y pie. Relaja lentamente.
- Relajación de tórax, abdomen y región lumbar (estos ejercicios se hacen mejor sentado sobre una silla):
- Espalda: Brazos en cruz y llevar codos hacia atrás. Notará la tensión en la parte inferior de la espalda y los hombros.
- Tórax: Inspirar y retener el aire durante unos segundos en los pulmones. Observar la tensión en el pecho. Espirar lentamente.
- Estómago: Tensar estómago, relajar lentamente.
- Cintura: Tensar nalgas y muslos. El trasero se eleva de la silla.

2ª FASE: Repaso.

- Repasa mentalmente cada una de las partes que hemos tensionado y relajado para comprobar que cada parte sigue relajada, relaja aún más cada una de ellas.

3ª FASE: Relajación mental.

- Finalmente, piensa en algo agradable, algo que te guste, que sea relajante, una música, un paisaje, etc., o bien deja la mente en blanco.

Anexo (sesión N° 8)

1. LAS 11 CREENCIAS IRRACIONALES BÁSICAS DE ALBERT ELLIS		
Creencia Irracional	Porqué es irracional	Alternativas racionales
<p>Idea irracional n° 1:</p> <p><i>"Es una necesidad extrema para el ser humano adulto el ser amado y aprobado por prácticamente cada persona significativa de la sociedad"</i></p>	<p>El exigir ser aprobado por todos es una meta inalcanzable. Si se necesita de forma extrema la aprobación siempre se generará una preocupación por el cuánto le aceptarán a uno. Es imposible que uno sea siempre simpático o agradable cara a los demás.</p> <p>Aunque uno pudiera alcanzar la aprobación de los demás, eso exigirá una enorme cantidad de esfuerzo y energía. El intentar ser aprobado por los demás generaría un servilismo donde se tendría que abandonar las propias necesidades.</p> <p>La incertidumbre de no conseguir la aprobación de los demás generaría un comportamiento inseguro y molesto perdiéndose con ello el interés de los demás.</p>	<p>Es preferible que no intentes erradicar todos tus deseos de aprobación, sino las necesidades excesivas de aprobación o de amor.</p> <p>Es adecuado que busques más la aprobación por tus hechos, actividades y comportamientos que por tí mismo.</p> <p>El no ser considerado por los demás es algo frustrante pero no horroroso o catastrófico. Es bueno que te preguntes: ¿Qué quiero hacer en el curso de mi relativamente corta vida?, más que ¿Qué creo que les gustaría a los demás que hiciera?</p> <p>Para conseguir el amor de los demás, una de las mejores formas es darlo.</p>
<p>Idea irracional n° 2:</p> <p><i>"Para considerarse uno mismo valioso se debe ser muy competente, suficiente y capaz de lograr cualquier cosa en todos los aspectos posibles".</i></p>	<p>Ningún ser humano puede ser totalmente competente en todos los aspectos o en la mayor parte de ellos.</p> <p>Intentar tener éxito está bien, pero el exigirse que se debe tener éxito es la mejor manera de hacerse sentir incompetente e incapaz. Forzarse más de la cuenta acarrea estrés y enfermedades psicosomáticas.</p> <p>El individuo que lucha por el éxito total está en continua comparación con otros ante los que se siente invariablemente inferior. El ambicionar el éxito conlleva el querer ser superior a los demás, con lo que invariablemente se entra en conflicto con los otros.</p> <p>El buscar el éxito distrae al individuo de su auténtico objetivo de ser más feliz en la vida.</p> <p>La preocupación por el éxito acarrea el miedo al fracaso y a cometer errores, con lo que es fácil generar un disgusto por el trabajo y una tendencia al fracaso real en éste.</p>	<p>Concéntrate en disfrutar más del proceso de actuar más que del resultado.</p> <p>Cuando intentes actuar bien es más para tu propia satisfacción, que para agradar o ser mejor que los demás.</p> <p>Debes cuestionarte con frecuencia si estás luchando para alcanzar un objetivo propio, o para agradar a otros.</p> <p>En la lucha por alcanzar tus objetivos debes aceptar tus propios errores y confusiones en vez de horrorizarse por ellos.</p> <p>Debes aceptar la necesidad de practicar y practicar las cosas antes de conseguir el éxito.</p> <p>Te debes forzar a hacer de vez en cuando aquello en lo que temes fracasar, aceptando el hecho que los seres humanos no somos perfectos.</p>
<p>Idea irracional n° 3:</p> <p><i>"Cierta clase de gente es vil, malvada e infame y que deben</i></p>	<p>Las personas somos seres limitados que la mayoría de las veces actuamos de manera automática e inconsciente sin una "maldad consciente".</p> <p>El individuo que actúa mal en la mayoría</p>	<p>No debes criticar o culpar a los otros por sus fallos, sino comprender que éstos son cometidos por simpleza, ignorancia o perturbación emocional.</p> <p>Cuando alguien te culpabilice de</p>

<p><i>ser seriamente culpabilizados y castigados por su maldad".</i></p>	<p>de los casos, es una persona ignorante o perturbada que no es consciente de las consecuencias de sus comportamientos para los demás y para si misma.</p> <p>El castigar o culpabilizar severamente al que comete errores normalmente le conduce a seguir cometiéndolos, por el contrario una actitud más tolerante y racional a la hora de considerar sus errores le favorece más el cambio positivo.</p> <p>El culpabilizarse uno genera depresión, angustia o ansiedad, y el culpabilizar a los demás rabia y hostilidad, todo esto no conduce a otra cosa más que al conflicto personal o social.</p>	<p>algo, deberás preguntarte si realmente lo hiciste mal, y si es así, intentar mejorar tu conducta, pero si no lo has hecho, comprender que la critica de los demás es un problema de ellos, por algún tipo de defensa o perturbación.</p> <p>Es positivo comprender el porqué la gente actúa como lo hace desde su punto de vista, y si hay una manera calmada de hacerle entender sus errores, practicarla. Si no es posible tendrás que decirte "esto es malo, pero no necesariamente catastrófico".</p> <p>Deberás intentar comprender que tus propios errores como los de los demás son el resultado de la ignorancia o de la perturbación emocional.</p>
<p>Idea irracional nº 4:</p> <p><i>"Es tremendo y catastrófico el hecho de que las cosas no vayan por el camino que a uno le gustaría que fuesen".</i></p>	<p>No hay razón para pensar que las cosas deberían ser diferentes a lo que realmente son, otra cosa es que nos agrade o no.</p> <p>El estar abatidos por las circunstancias no nos ayudará a mejorarlas, y si es posible que de esta forma las empeoremos.</p> <p>Cuando las cosas no nos salen, está bien luchar por cambiarlas, pero cuando esto es imposible, lo más sano es aceptar las cosas como son.</p> <p>Aunque nos veamos frustrados o privados de algo que deseamos, el sentirnos muy desdichados es sólo consecuencia de considerar erróneamente nuestro deseo como una necesidad fundamental.</p>	<p>Debes discernir si las circunstancias son realmente negativas, o si estás exagerando sus características frustrantes.</p> <p>El sentido catastrófico se lo das a veces con estas expresiones: 'Es terrible', 'Dios mío', 'No puede soportarlo'. Haz de aprender a cambiar estas expresiones por otras más racionales y realistas: 'Son negativas pero no catastróficas', 'Estoy convencido de que puedo soportarlo'.</p> <p>Haz de intentar tomar las situaciones difíciles como un desafío del que tienes que aprender.</p>
<p>Idea irracional nº 5:</p> <p><i>"La desgracia humana se origina por causas externas y la gente tiene poca capacidad o ninguna de controlar sus penas y perturbaciones"</i></p>	<p>Los ataques verbales de los demás nos afectarán sólo en la medida en que con nuestras valoraciones e interpretaciones le hagamos caso.</p> <p>La expresión "me duele que mis amigos no me hagan caso" esta mal dicha, ya que lo que me duele es que yo me lo diga dándole una valor de terrible o insoportable.</p> <p>Aunque la mayoría de la gente pueda creer que las emociones negativas no se pueden cambiar y simplemente hay que sufrirlas, la experiencia demuestra que es factible el poderlas cambiar.</p>	<p>Cuando experimentes una emoción dolorosa, debes reconocer que eres el creador de dicha emoción, y que como la originas, también puedes erradicarla.</p> <p>Cuando observes de forma objetiva tus emociones dolorosas descubre los pensamientos y frases ilógicas que están asociados con esa emoción.</p> <p>Y cuando eres capaz de cambiar tus propias verbalizaciones de forma radical, podrás transformar las emociones autodestructivas.</p>
<p>Idea irracional nº 6:</p> <p><i>"Si algo es o puede ser peligroso o temible, se deberá</i></p>	<p>Si se está muy preocupado por un asunto de riesgo, el nerviosismo impide ver realmente la gravedad del asunto.</p> <p>La ansiedad intensa ante la posibilidad de que un peligro ocurra, impide afrontarlo con</p>	<p>Debes comprender que la mayoría de las preocupaciones no las causan los peligros externos, sino la manera que tienes de hablarte a ti mismo.</p> <p>Te tienes que dar cuenta que los miedos no nos ayudan a evitar los</p>

<p><i>sentir terriblemente inquieto por ello y deberá pensar constantemente en la posibilidad de que esto ocurra"</i></p>	<p>eficacia cuando realmente ocurre.</p> <p>El preocuparse mucho de que algo suceda no solo no evita que ocurra, sino que a menudo contribuye a su aparición. El inquietarse por una situación peligrosa conlleva el exagerar las posibilidades que ocurra, aunque sea esto muy improbable.</p> <p>Cuando han de venir acontecimientos inevitables como la enfermedad o la muerte de nada sirve el preocuparse anticipadamente por ellos.</p> <p>La mayoría de los hechos temidos y peligrosos (como las enfermedades) son mucho menos catastróficos cuando ocurren de verdad, pero la ansiedad o el miedo de que sobrevengan si constituye algo incluso más doloroso que la propia situación temida.</p>	<p>peligros, más bien todo lo contrario.</p> <p>Debes comprender que la mayoría de los miedos tienen en su origen el miedo a lo que los demás piensen de mí. Por tanto date cuenta de lo irracional de este argumento.</p> <p>Deberás, de vez en cuando, hacer las cosas que más miedo te dan (como hablar en público, defender tus derechos o mostrar tus puntos de vista con superiores) para demostrarte que no son tan terribles esos miedos.</p> <p>No deberás afectarse de que miedos que parecían ya superados vuelvan a aparecer de nuevo, deberás trabajar para erradicarlos afrontándolos hasta que ya no te afecten.</p>
<p>Idea irracional nº 7:</p> <p><i>"Es más fácil evitar que afrontar ciertas responsabilidades y dificultades en la vida"</i></p>	<p>Aunque a veces resulta cómodo abandonar determinadas actividades por considerarlas desagradables, esto trae grandes consecuencias negativas, por ejemplo el dejar de estudiar, de trabajar o de realizar cualquier actividad que requiere esfuerzo físico o psíquico.</p> <p>El proceso de tomar la decisión de no hacer algo que se considera difícil pero provechoso, habitualmente es largo y tortuoso y suele conllevar más sufrimiento que el hacer la actividad desagradable.</p> <p>La confianza en uno mismo sólo proviene de hacer actividades y no evitarlas. Si se evitan, la existencia se hará más fácil pero a la vez aumentará el grado de inseguridad y desconfianza personal.</p> <p>Aunque mucha gente supone que una vida fácil, evasiva y sin responsabilidades es algo apetecible, la experiencia demuestra que la felicidad del ser humano es mayor cuando está comprometido en un objetivo difícil y a largo plazo.</p>	<p>Deberás esforzarse en realizar las cosas desagradables que sea necesario hacer y terminirlas lo más pronto posible.</p> <p>No debes suponer que detrás de cada evasión de nuestros problemas existe una actitud indolente 'por naturaleza', sino suponer que ésta es el resultado de creencias irracionales que debes descubrir y cambiar.</p> <p>No deberás imponerte una autodisciplina rígida ni exagerada pero sí planificar las actividades y objetivos de un modo razonable, estableciendo metas a corto, medio y largo plazo.</p> <p>Un individuo racional acepta la vida con lo que ésta conlleva de dificultades, el descansar o evitar los problemas sólo sirve para agradarlos.</p>
<p>Idea irracional nº 8:</p> <p><i>"Se debe depender de los demás y se necesita a alguien más fuerte en quien confiar"</i></p>	<p>Aunque en normal el tener un cierto grado de dependencia de los demás, no hemos de llegar al punto de que los demás elijan o piensen por nosotros. Cuanto más se depende de los demás, menos se elige por uno mismo y más se actúa por los demás con lo que se pierde la posibilidad de ser uno mismo. Cuanto más se dejan las decisiones en los demás, menos oportunidad tiene uno de aprender. Por lo que actuando así se genera más dependencia, inseguridad y pérdida de autoestima. Cuando se depende de los demás se queda uno a merced de ellos, y esto</p>	<p>Debes aceptar el hecho de que estás solo en el mundo, y que no es tan terrible apoyarte en ti mismo y tomar decisiones. Comprende que no es terrible el fracaso en la consecución de los objetivos, y que los fracasos no tienen que ver con la valía como ser humano. Es preferible arriesgarse y cometer errores por elección propia que vender el alma por una ayuda innecesaria de los demás. No debes, de forma rebelde o defensiva, rechazar cualquier ayuda de los demás, para</p>

	<p>implica que la vida toma un cariz incontrolable ya que los demás pueden desaparecer o morir.</p>	<p>probar lo 'fuerte' que eres. Es positivo que aceptes la ayuda de los demás cuando sea necesaria.</p>
<p>Idea irracional nº 9:</p> <p><i>"La historia pasada de uno es un determinante decisivo de la conducta actual, y que algo que le ocurrió alguna vez y le conmocionó debe seguir afectándole indefinidamente"</i></p>	<p>Aunque una persona haya tenido que sufrir los excesos y condicionamientos de otros, por ejemplo ser excesivamente complaciente con los padres, eso no quiere decir, que por ejemplo 20 años después haya que seguir siéndolo.</p> <p>Cuanto mas influenciado se está por el pasado , más se utilizan soluciones a los problemas que fueron utilizadas entonces pero que hoy pueden ser ineficaces y por tanto se pierde la oportunidad de encontrar otras actuales y más útiles.</p> <p>El pasado se puede utilizar de excusa para evitar enfrentarse a los cambios en el presente y de esa manera no realizar el esfuerzo personal requerido.</p> <p>Se exagera la importancia del pasado cuando en vez de decir "por mi pasado me resulta difícil cambiar", se dice "por mi pasado me resulta imposible cambiar".</p>	<p>Un individuo racional acepta el hecho de que el pasado es importante y sabe de la influencia de éste en el presente, pero sabe a la vez que su presente es el pasado del mañana y que esforzándose en transformarlo, puede conseguir que su mañana sea diferente, y presumiblemente más satisfactorio.</p> <p>En lugar de realizar los mismos comportamientos del pasado de forma automática, deberás parar y desafiar esos comportamientos tanto verbal como activamente.</p> <p>En vez de rebelarte con rencor contra todas y la mayoría de las influencias pasadas, debes valorar, cuestionar, desafiar y rebelarte sólo con aquellas ideas adquiridas que son claramente perjudiciales.</p>
<p>Idea irracional nº 10:</p> <p><i>"Uno deberá sentirse muy preocupado por los problemas y las perturbaciones de los demás"</i></p>	<p>Los problemas de los demás con frecuencia nada o poco tienen que ver con nosotros y no hay ninguna razón por la que debamos estar preocupados por ellos.</p> <p>Aunque los demás realicen comportamientos que nos perturban, nuestro enojo no proviene de su conducta sino de lo que nos decimos a nosotros mismos.</p> <p>Por mucho que nos disgustemos por la conducta de los demás, esto probablemente no la cambiará, hemos de aceptar que no tenemos el poder de cambiar a los demás. Y si acaso lo conseguimos, hemos pagado un alto precio con nuestra perturbación, y hemos de buscar otras formas menos destructivas de intentar, sin alterarnos, que los demás corrijan sus errores.</p> <p>El involucrarnos en los problemas de otros a menudo se usa como una excusa sutil para no afrontar nuestros propios problemas.</p>	<p>Debes preguntarte si realmente merece la pena preocuparte por los comportamientos de los demás, y debes interesarte sólo cuando te preocupen lo suficiente, cuando pienses que puedes ayudar a cambiar o que tu ayuda puede ser útil realmente.</p> <p>Cuando aquellos que te preocupan estén actuando erróneamente, no debes preocuparte por sus comportamientos y hacerles ver de forma tranquila y objetiva sus errores.</p> <p>Si no puedes eliminar la conducta autodestructiva de otros, debes al menos no estar enojado contigo mismo por no conseguirlo y renunciar a la idea de mejorar esa situación.</p>
<p>Idea irracional nº 11:</p> <p><i>"Invariablemente existe una solución precisa, correcta y perfecta para los problemas humanos, y que si esta solución perfecta no se encuentra sobreviene la catástrofe"</i></p>	<p>No existe ni seguridad ni perfección ni verdad absoluta en el mundo. La búsqueda de seguridad sólo genera ansiedad y expectativas falsas.</p> <p>Los desastres que la gente imagina que le sobrevendrán si es que no consiguen una solución correcta a sus problemas, no tienen una existencia objetiva sino que son desastres creados en su mente, que en la medida en</p>	<p>Un individuo racional no comete la estupidez de decirse que se debe conocer la realidad totalmente, o tiene que controlarla, o deben existir soluciones perfectas a todos los problemas.</p> <p>Cuando se enfrenta a un problema, un individuo racional pensará en varias soluciones posibles a elegir, y elegirá la</p>

TECNICAS ASERTIVAS

	<p>que se los crean le ocurrirá algo catastrófico (como un intenso estado de pánico o de desesperanza).</p> <p>El perfeccionismo induce a resolver los problemas de forma mucho menos "perfecta" que si no se fuera perfeccionista.</p>	<p>más factible y no la 'perfecta', sabiendo que todo tiene sus ventajas e inconvenientes.</p> <p>Deberás buscar entre las opciones extremas (blanco o negro) los puntos intermedios y moderados (grises).</p> <p>Debes saber que errar es de humanos y que tus actos no tienen nada que ver con tu valor como ser humano.</p> <p>Sabiendo que sólo aprendemos de realizar intentos y equivocaciones, deberás experimentar una y otra vez hasta dar solución a tus problemas.</p>
Estas 11 creencias irracionales básicas fueron sintetizadas posteriormente por Ellis (1977a) en:		
LAS 3 CREENCIAS IRRACIONALES BÁSICAS		
Con respecto a	Idea irracional	
Uno mismo	"Debo hacer las cosas bien y merecer la aprobación de los demás por mis actuaciones"	
Los demás	"Los demás deben actuar de forma agradable, considerada y justa"	
La vida o el mundo	"La vida debe ofrecerme unas condiciones buenas y fáciles para que pueda conseguir lo que quiero sin mucho esfuerzo y comodidad"	

Fuente: http://www.nicolasmorenopsicologo.com/sd/3depre_albertellis.php

Anexos sesión 10

A/B:

1. Saluda con la mano a B
2. Dile a B que debe cambiarse de ropa porque mucho la miran y no te gusta.
3. Lánzale un objeto a B porque te dio la contra.
4. Insulta a B hasta que se enfade, con tono de voz ofensivo
5. Rompe algo apreciado por B por que no quiso hacer lo que tú querías.
6. Dile a B que no podrá salir porque no quieres que se una con esas amigas que no te caen.
7. Has que B se enoje con sus amigas o amigos.

Tanto A como B se turnaran para mencionar porque harían o no harían esas órdenes

A. Técnica del disco rayado

Esta es la técnica más extendida, y la que aparece en todos los libros que se han escrito al respecto. Consiste en repetir el propio punto de vista una y otra vez, con tranquilidad, sin entrar en discusiones ni provocaciones que pueda hacer la otra persona.

Por ejemplo:

- Tú tienes la culpa de que llegáramos tarde, como siempre.
 - (Disco rayado- DR) Tenía que terminar un trabajo y no tenía otro momento.
 - Pero es que siempre llegamos tarde a todas partes y estoy harto.
 - (DR)- Es verdad, pero en este caso, sabes que no podía hacer el trabajo en otro momento.
 - Pero es siempre por una cosa u otra.
 - (DR) ya te dije que esta vez no tuve otro remedio que terminar el trabajo que tenía pendiente- etc.
- Como se ve la técnica del disco rayado no ataca a la otra persona; es más hasta le da la razón en ciertos aspectos, pero insiste en repetir su argumento una y otra vez hasta que la otra persona queda convencida, por lo menos, se da cuenta de que no va a lograr nada más con sus ataques.

B. Técnica del Banco de niebla.

Esta es otra de las técnicas que están más extendidas. También se la llama “técnica de la claudicación simulada”

Consiste en dar la razón a la persona en lo que se considere puede haber de cierto en sus críticas, pero negándose, a la vez a entrar en mayores discusiones. Así se dará un aparente ceder el terreno, sin cederlo realmente, ya que, en el fondo, se deja claro que no se va a cambiar de postura.

Por ejemplo:

- Tú tienes la culpa de que llegáramos tarde, como siempre.
- (Banco de Niebla)- Si, es posible que tengas razón.
- Claro, como siempre, tienes otras cosas que hacer antes de quedar,
- (B.N)- Pues si, casi siempre tengo otras cosas que hacer antes.
- Pues estoy harto de que por tu culpa siempre lleguemos tarde.
- (B.N)- Ya es verdad, siempre llegamos tarde.

La persona está demostrando que cambiará si lo estima conveniente, pero no porque el otro se empeñe en ello.

Para esta técnica, es muy importante controlar el tono de voz en la que se emite la respuesta, ya que si se dice de forma dura y tajante o excesivamente despreciativa, puede suscitar agresividad en el interlocutor. El tono debe de ser tranquilo y hasta ligeramente reflexivo, como meditando las palabras que nos dice el otro.(De hecho, quizás conviene realmente meditar sobre si la persona está teniendo la razón con su crítica).

C. Aplazamiento Asertivo.

Esta respuesta es muy útil para personas indecisas y que no tienen una rápida respuesta a mano o para momentos en que nos sentimos abrumados por la situación y no nos sentimos capaces de responder con claridad.

Consiste en aplazar la respuesta que vayamos a dar a la persona que nos ha criticado, hasta que nos sintamos más tranquilos y capaces de responder correctamente.

Por ejemplo:

- Tú tienes la culpa de que llegáramos tarde, como siempre.
- (Aplazamiento asertivo)- Mira, es un tema muy polémico entre nosotros. Si te parece, lo dejamos ahora , que tengo trabajo y lo hablamos con calma mañana ¿vale?

Si la persona insistiera, nosotros debemos insistir por nuestra parte, al estilo del disco roto, en nuestra postura. Si uno no quiere discutir, no hay discusión posible.

D. Técnica del acuerdo asertivo

Esta técnica se parece algo a la del banco de niebla, pero va un poco más allá, ya que no se queda en ceder terreno sin mayores comentarios, sino que deja claro, además, de que una cosa es el error cometido y otra, el hecho de ser buena o mala persona. Es útil en situaciones en las que recomendamos que la otra persona tiene razón al estar enojado, pero no admitimos la forma de decirnoslo.

Por ejemplo:

- Tú tienes la culpa de que llegamos tarde como siempre-
- (Acuerdo asertivo) – tienes razón, llegamos tarde por mi culpa. Pero sabes que, normalmente, no suelo ser impuntual.

Esta técnica logra “apaciguar” al interlocutor al admitir el error (Si realmente se ha cometido ¿Porqué no admitirlo?), pero separa claramente el “Hacer” del “Ser”. Si aplicamos varias veces esta respuesta con otra persona que tiende a generalizar, podremos evitar el ser etiquetado en el futuro. No hay cosa más difícil que quitar una etiqueta que alguien nos haya puesto. Esta técnica va encaminada a prevenir que esto ocurra.

E. Técnica de la pregunta asertiva

Esta técnica es muy antigua de hecho responde al dicho de "convertir al enemigo en aliado" y es muy útil por eso.

Consiste en "Pensar bien" de la persona que nos critica y dar por hecho que su crítica es bienintencionada (Independientemente de que realmente lo sea). Como de todo se puede aprender, obligaremos a la persona que nos dé más información acerca de sus argumentos, para así tener claro a qué se refiere y en qué quiere que cambiemos (Luego dependerá de nosotros el que cambiemos de hecho o no).

Por ejemplo:

- Tú tienes la culpa de que llegáramos tarde como siempre.
- (Pregunta asertiva) – ¿Qué es exactamente lo que te molesta de mi forma de actuar? – o - ¿Cómo sugieres que cambie para que no se vuelva a repetir?-

Si la persona da respuestas vagas, la obligamos, por medio de nuestras preguntas, a especificar más. Cuando la crítica es malintencionada o está lanzada al vuelo, sin pensar, la persona pronto se quedará sin argumentos. Mientras que si está fundada en una reflexión, puede que realmente, con sus datos, nos ayude a modificar algo de nuestra conducta. En cualquier caso, esta respuesta rompe los esquemas de nuestro interlocutor, ya que ni nos defendemos ni respondemos con agresividad a su crítica (y, de momento, tampoco cedemos, ya que sólo nos limitamos a preguntar).

En cualquier caso, además de aplicar con soltura las diversas técnicas asertivas para discutir adecuadamente, se hace necesario acordarnos de la recomendación de R. Lombardi: "Sí (...) sientes la urgencia de crítica a alguien motivado por el odio o el resentimiento, cierra el pico hasta que tus sentimientos se seren y te permitan criticar afirmativamente, si todavía lo consideras oportuno".

8.6 Solicitud y Constancia de aplicación del taller.

"Año del dialogo y la reconciliación nacional"

Trujillo 06 setiembre 2018

Sra. Hady Janneth Álvarez Mostacero


Directora de la Institución Educativa Aroldo Reategui Reategui – El Milagro

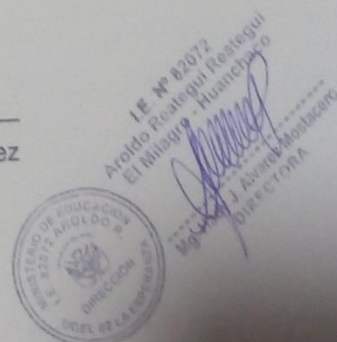
Yo, Diana Lucero Jara Galvez, identificado con DNI 70042477 me dirijo a usted en calidad de Bachiller en psicología con el fin de poder solicitar acceso al plantel que usted lidera con la finalidad de desarrollar el taller denominado "Deshojando Margaritas", el cual se encuentra enfocado a promover relaciones saludables entre adolescentes para prevenir la violencia de parejas, el cual consta de 12 sesiones que serán dictadas desde el mes setiembre con una duración de 45 minutos por cada tema desarrollado. Dicho taller será dirigido a estudiantes del cuarto grado de educación secundaria previamente seleccionados. Así mismo, acotar que dicho taller tiene fines académicos.

De antemano agradezco su atención y quedo al pendiente de su pronta respuesta con lo solicitado.

Sin más por el momento me despido de usted, haciéndole llegar un cordial saludo.

Atte.


Ps. Diana Lucero Jara Galvez
Nº70042477





INSTITUCIÓN EDUCATIVA
AROLD REATEGUI REATEGUI N°82072
EL MILAGRO - HUANCHACO

"Año del dialogo y la reconciliación nacional"

CONSTANCIA

A quien corresponda: La que suscribe, Directora (e) de esta institución, hace CONSTAR: Que la Psicóloga Diana Lucero Jara Galvez, identificado con DNI N° 70617005, realizó el taller denominado "Deshojando Margaritas", el cual consistió en promover relaciones saludables entre adolescentes para prevenir la violencia de parejas, el cual consta de 12 sesiones que serán dictadas desde el mes setiembre con una duración de 45 minutos por cada tema desarrollado. Dicho taller será dirigido a estudiantes del cuarto grado de educación secundaria previamente seleccionados.

El Milagro, 21 de diciembre de 2018

I.E. N° 82072
Aroldo Reategui Reategui
El Milagro - Huanchaco



[Firma]
Mg. Gladys Alvarez Mostacero
DIRECTORA